
بیش از هزار سنت در شبانه روز
نویسنده:
شیخ مجاهد خالد الحسینان رحمه الله
لااله الا الله
مكتبة الموحدين

فهرست

بسم الله الرحمن الرحیم

حمد و سپاس برای خداوندی که مهربان و آمرزنده است، بخشنده و قادر است، گرداننده دل‌ها و چشمها است، آگاه به آشکار و پنهان است، سپاس می‌گویم او را هر صبح و شام، و گواهی می‌دهم که نیست معبودی بحق بجز اله واحد که هیچ شریکی ندارد، گواهی که سبب نجات گوینده‌اش از آتش جهنم باشد، و گواهی می‌دهم که محمد ﷺ فرستاده و برگزیده اوست.

درود سلام خداوند بر او و خاندان و همسران و یارانش باد، و اما بعد:

مهمترین چیزی که باید مسلمان در زندگی روزمره خودش به آن اهتمام بدهد همانا عمل‌کردن به سنت رسول الله ﷺ در تمام حرکت و سکن و گفتار و کردار می‌باشد بطوری که تمام زندگی خودش از صبح تا شب بر طبق روش و سنت رسول الله ﷺ برنامه‌ریزی بکند.

ذوالنون مصری می‌گوید: از نشانه‌های محبت خداوند، پیروی از محبوب خداوند رسول الله ﷺ می‌باشد که در اخلاق و افعال و دستورات و سنت از وی متابعت و پیروی نماید.

الله متعال می‌فرماید: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [آل عمران: ۳۱]

ترجمه: «بگو: "اگر خدا را دوست دارید، از من پیروی کنید تا خدا دوستتان بدارد و گناهان شما را بر شما ببخشاید، و خداوند آمرزندهء مهربان است"».

حسن بصری رحمه الله می‌گوید: پیروی سنت رسول الله ﷺ نشانه محبتشان به خداوند است.

و همانا مقام و منزلت مؤمن را بر اساس اتباع و پیرویش از رسول الله ﷺ شناخته می‌شود.

پس هر چند بیشتر سنت رسول الله ﷺ را در زندگی خودش پیاده کند درجه و مقامش نزد خداوند بالاتر و گرامی‌تر است.

اینجانب به خاطر زنده نمودن سنت رسول الله ﷺ در زندگی روزمره مسلمانان از عبادت، خواب، خوردن و نوشیدن، برخورد با مردم، پاکیزگی و طهارت، ورود و خروج و نحوه لباس پوشیدن و غیره... جمع‌آوری و تألیف نمودم.

ای عزیز بیندیش، اگر یکی از ماها مبلغی پول را گم نماید چگونه ناراحت و غمگین می‌شویم، و برای یافتن آن جستجو و کوشش می‌نمائیم، ولی چقدر سنت در زندگی ما افتاده، آیا برای جامه عمل پوشاندن به آن تلاش نموده‌ایم؟!

بزرگترین مصیبتی که در زندگی با آن روبرو هستیم اینست که ما برای درهم و دینار بیشتر احترام قائل هستیم تا سنت رسول الله ﷺ، اگر به مردم گفته شود هر که به سنت عمل نماید به او مبلغی پول داده می‌شود، در این صورت می‌بینی که مردم برای عمل به سنت و پیاده کردن آن در تمام امور زندگی خودشان کوشش می‌کنند. زیرا که در ازای عمل به هر سنت مبلغی مال دریافت می‌نمایند، مال به چه سود تو می‌آید هنگامی در قبرت گذاشته می‌شوی، و بر روی تو خاک ریخته می‌شود.

الله متعال می‌فرماید: ﴿بَلۡ تُؤۡثِرُونَ الۡحَيَاةَ الدُّنۡيَا ۞ وَالۡآخِرَةُ خَيۡرٌ وَأَبۡقَى﴾ [الأعلی: ۱۶- ۱۷]

ترجمه: «بلکه [شما] زندگی دنیا را بر می گزینید ۞ با آنکه آخرت نیکوتر و پایدارتر است».

هدف ما از سنت در این جزوه: آن سنتی است که انجام‌دهنده آن پاداش می‌گیرد و ترک‌کننده آن مجازات نمی‌شود، و شامل آن اموری است که در شبانه‌روز تکرار می‌شود و هر کدام از ما می‌تواند به آنها عمل نماید.

یقیناً من دریافتم که هر شخص اگر برای انجام دادن سنتهای روزمره کوشش نماید بدون شک می‌تواند بیش از هزار سنت در تمام شئون زندگی خود عمل نماید، و این جزوه، نیز آسان‌ترین وسیله برای بیان کردن چگونگی تطبیق این سنتهای روزمره که بیش از هزار سنت است، می‌باشد در نتیجه اگر شخص مسلمان کوشش کند در شبانه‌روز به هزار سنت عمل نماید در یک ماه ۳۰ هزار سنت می‌باشد، پس بنگر به آن افرادی که این سنتها را نمی‌دانند و یا اینکه می‌دانند ولی به آن عمل نمی‌کنند، چقدر مقام و منزلت و نیکی‌ها را از دست داده‌اند، حقا که او شخص محرومی است.

❖ فواید عمل نمودن به سنت:

۱- رسیدن به مقام محبت الهی و محبوب خداوند عزوجل گردیدن.

۲- کم وکاست فرایض را جبران می‌نماید.

۳- از واقع‌شدن در بدعت حفاظت می‌کند.

۴- از بزرگداشت و تعظیم شعائر الله شمرده می‌شود.

* * *

سنت‌های بیدارشدن از خواب

۱- زدودن آثار خواب از صورت، با کشیدن دست به صورت:

امام نووی رحمه الله و ابن حجر رحمه الله به مستحب بودن آن تصریح نموده‌اند بدلیل حدیث: «رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم از خواب بیدار شدند آنگاه نشستند و با دستان خود آثار خواب را از چهره خودشان زدودند». (صحیح مسلم)

۲- خواندن این ذکر: «**الحَمْدُ لله الَّذِی أَحْیَانا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وإلَیْهِ النُّشُورُ**». (رواه مسلم)

«تمام ستایش ها از آن خدایی است که پس از میراندن ما را زنده کرده است و بازگشت به سوی اوست».

۳- مسواک زدن: «رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم هنگامی که در شب از خواب بیدار می‌شدند دهان خود را با مسواک تمیز می‌نمودند». (متفق علیه)

۴- تمیزکردن بینی: رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم فرمود: «هنگامی که یکی از شما از خواب بدیدار شد، باید که ۳ بار آب در بینی بکند، زیرا که شیطان در آن شب گذرانده است». (متفق علیه)

۵- دستان را ۳ بار شستن: رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم فرمودند: «هرگاه یکی از شما از خواب بیدار شد پس هرگز دست خود را در ظرف آب فرو نبرد تا اینکه آن را ۳ بار بشوید». (متفق علیه)

* * *

سنتهای ورود و خروج از توالت (دستشوئی)

۱- وارد شدن با پای چپ و بیرون شدن با پای راست

۲- دعای داخل شدن: «**اللهُمَّ إِنّی أعُوذُ بِکَ مِنَ الخُبُثِ والخبائِثِ**». (متفق علیه)

«الهی! از جن های پلید، اعم از زن و مرد به نو پناه می بریم.»

۳- دعای بیرون شدن: «**غُفْرانَکَ**».

«آمرزش ات را می طلبیم».

هر انسانی در شبانه‌روز چندین بار به دستشوئی می‌رود. در هنگام رفتن و بیرون شدن اگر ما به این سنت عمل کنیم، دو سنت در هنگام دخول و دو سنت در هنگام خروج انجام داده‌ایم.

الخُبُثِ والخبائِثِ: شیاطین نر و ماده، از آنها پناه خواسته تا اینکه خداوند او را از شرشان محفوظ بدارد، زیرا که دستشوئی (حمام و توالت) جای سکونت آنهاست.

* * *

سنتهای وضو

۱- بسم‌الله گفتن.

۲- شستن دو کف دست ۳ مرتبه در آغاز وضو.

۳- آب در دهان و بینی کردن قبل از شستن صورت.

۴- با دست چپ بینی را پاک نمودن، بدلیل حدیث: «آنگاه پیامبر ﷺ ۳ بار دو کف دستش را شست، سپس دهان و بینی خود را پاک نمود، سپس چهره‌اش را ۳ بار شست...».

۵- دهان و بینی را خوب تمییز نمودن، و مبالغت نمودن در آن برای کسی که روزه‌دار نباشد.

بدلیل حدیث: «در مضمضه (آب در دهان) و استنشاق (آب در بینی) مبالغه کن، بجز در صورتی که روزه‌دار باشی ...». (أخرجه الأربعة)

معنای مبالغه در مضمضه: یعنی آب را به اطراف دهان چرخاندن.

و معنای مبالغه در استنشاق: یعنی آب را در بینی بکند و بالا بکشد.

۶- با یک کف دست مضمضه و استنشاق نمودن، بطوری که میان آنها فاصله‌ای نباشد.

بدلیل این حدیث: «پس آب را برداشت و با یک کف دست مضمضه و استنشاق نمود». (متفق علیه)

۷- مسواک زدن: و وقت آن هنگام هر شستن دهان (مضمضه) می‌باشد.

بدلیل این فرموده ی پیامبر ﷺ : «اگر بر امتم سخت نمی‌شد هرآئینه به آنها امر می‌کردم که هنگام هر وضو مسواک بزنند». (رواه أحمد والنسائی)

۸- خلال کردن ریش پرپشت (انبوه): رسول الله ﷺ هنگام وضوع گرفتن ریش خودشان را خلال می‌کردن. (أخرجه الترمذی)

۹- مسح سر و کیفیت آن: از جلو سرش آغاز نماید تا به آخر سرش برسد سپس به جلوی سرش برگردد. اما مسح واجب همان مسح‌کردن تمام سر می‌باشد به هرکیفیتی که مسح نماید.

در حدیث آمده: «رسول الله ﷺ سر خود را با دستش مسح نمود، دستان خود را به جلو و عقب برد». (متفق علیه)

۱۰- خلال کردن انگشتان دست و پا:

بدلیل حدیث: «وضو را کامل بگیر و میان انگشتان خلال کن». (أخرجه الأربعة)

۱۱- آغاز از سمت راست: یعنی شروع نمودن از سمت راست برای شستن دست و پا، بدلیل حدیث: «پیامبر ﷺ در کفش پوشیدن و ... پاکیزگی (وضو و غسل) آغاز از راست را می‌پسندیدند». (متفق علیه)

۱۲- بیش از یک بار شستن: یعنی شستن صورت و دست و پا تا ۳ مرتبه.

۱۳- گفتن شهادتین بعد از فارغ شدن از وضو.

چنین بگوید: «**أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيْکَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.**»

نتیجه آن است که: «کسی که آن را بگوید درهای هشتگانه بهشت برایش باز می‌گردد از هر دری که می‌خواهد وارد شود». (رواه مسلم)

۱۴- در منزل وضو گرفتن: رسول الله ﷺ فرمود: «کسی که در منزل خود وضو بگیرد، سپس به سوی مسجد برود تا اینک فریضه‌ای از فرایض الهی انجام دهد، هر گامی که بر می‌دارد یک گناه ریخته می‌شود، هر قدمی که می‌گذارد یک منزلتی و درجه‌ای بلند می‌شود.» (رواه مسلم)

۱۵- دست کشیدن بر اعضای وضو قبل و بعد از ریختن آب بر آن.

۱۶- صرفه‌جویی در آب: «پیامبر ﷺ با پری دو کف دست وضو می‌گرفت». (متفق علیه)

۱۷- شستن بیش از مقدار واجب در اعضای چهارگانه (دو دست و دو پا) وضو، زیرا که ابوهریره ؓ وضو گرفت و دست خود را تا بازو شست، و پاهای خود را تا ساق، سپس گفتند: «این چنین دیدم که رسول الله ﷺ وضو گرفتند». (رواه مسلم)

۱۸- بعد از وضوع دو رکعت نماز خواندن: رسول الله ﷺ فرمود: «کسی که مانند وضوی من وضو بگیرد سپس دو رکعت نماز با حضور ذهن بخواند، گناهان گذشته‌اش بخشیده می‌گردد».

۱۹- کامل کردن وضو: یعنی ادا کردن حق هر عضوی از اعضای وضو در هنگام شستن.

شخص مسلمان در شبانه‌روز چندین بار وضو می‌گیرد، برخی پنج بار، و برخی بیشتر، مثلاً هنگام نماز ضحی و تهجد، و بدین روش با تکرار وضو می‌تواند این سنتها را تطبیق دهد تا اینکه ثواب بزرگی حاصل نماید.

❖ فایده و نتیجه انجام دادن این سنتها هنگام وضو:

شامل فرمایش پیامبر ﷺ می‌شود که فرمود: «کسی که وضو گرفت، گناهان وی از بدنش بیرون می‌شود تا جایی که از زیر ناخن‌هایش نیز بیرون می‌گردد». (رواه مسلم)

و فرمود: «هر کدام از شما که وضو بگیرد، وضوی خوب و نیکو، سپس با قلب و ذهن حاضر دو رکعت نماز بخواند، بهشت برایش واجب گشته و گناهانش نیز بخشیده می‌گردد». (رواه مسلم)

امام نووی رحمه الله می‌گوید: «بخاطر اینکه شخص مجاهدت نموده و وسواس شیطان را از خود دور نموده، و قلب خودش را خالی نموده، تا این مرتبه و منزلت بدست آورده است».

* * *

مسواک زدن

اوقات بسیاری است که فرد مسلمان در شبانه روز مسواک می‌زند.

رسول خدا ﷺ فرمود: «اگر بر امتم دشوار نمی‌شد، هر آینه آنها را به مسواک‌زدن هنگام هر نماز امر می‌کردم». (بخاری و مسلم)

در شبانه‌روز بیش از (۲۰) بار فرد مسلمان مسواک می‌زند. برای نماز پنجگانه، نمازهای سنت رواتب، نماز ضحی، نماز وتر، هنگام واردشدن به منزل.

زیرا که رسول خدا ﷺ هنگامی که به منزل وارد می‌شدند مسواک می‌زدند چنانکه عایشه ل بیان نموده و حدیث در صحیح مسلم آمده است.

پس ای مسلمان، هر بار که وارد منزل شدی مسواک بزن، تا اینکه سنت را انجام داده باشی، و همچنین هنگام تلاوت قرآن کریم و هنگامی که بوی دهانت بد باشد، و وقت بیدار شدن از خواب، و هنگام وضو گرفتن.

زیرا که رسول الله ﷺ فرموده است: «مسواک دهان را پاکیزه می‌نماید و پروردگار را خوشنود می‌گرداند». (رواه احمد)

❖ فایده و نتیجه تطبیق این سنت:

۱ – پروردگار از بنده‌اش خوشنود می‌گردد.

۲ – دهان را پاکیزه می‌نماید.

علم پزشکی ثابت کرده است که همانا چوب مسواک (چوب خاصی که رسول الله ﷺ از آن برای مسواک استفاده می کردند) حاوی مواد بسیاری است که برای لثه و دندان مفید است،

از جمله:

- ✓ مـاده ضـد مـیکـروب
- ✓ مـاده ضـد عفونی‌کننده
- ✓ مـاده پـاک‌کننده دهـان
- ✓ مـاده خوشبوکننده دهان

* * *

سنتهای کفش پوشیدن

پیامبر ﷺ می‌فرماید: «هنگامی که یکی از شما کفش (دمپایی) پوشید از سمت راست بپوشد، و هر گاه خواست بیرون کند از سمت چپ بیرون کند، و هر دو را با هم بپوشد یا هر دو با هم بیرون آورد». (رواه مسلم)

این سنت چندین بار در زندگی روزمره مسلمان تکرار می‌گردد، زیرا که برای آمد و رفت به مسجد می‌پوشد، همچنین برای رفتن به دستشویی، برای رفتن بیرون از منزل و دستشویی، برای بیرون رفتن از منزل و محل کار... و هر بار که با نیت بدست آوردن ثواب و عمل به این سنت این چنین انجام دهد پاداش بزرگی بدست آورده است.

* * *

سنتهای لباس

از کارهایی که غالباً تکرار می‌شود پوشیدن و بیرون آوردن لباس است، که معمولاً یا بخاطر شستن آن است و یا بخاطر خوابیدن و یا بخاطر مسئله دیگر...

پوشیدن و بیرون آوردن لباس سنتهایی دارد:

۱- گفتن «**بسم الله**» در هنگام پوشیدن و بیرون آوردن

امام نووی رحمه الله می‌گوید: «گفتن بسم الله در همه امور مستحب است».

۲- پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم هنگامی که لباس پیراهن رداء یا عمامه می‌پوشید می‌فرمودند:

«**اللَّهُمَّ لَکَ الحَمْدُ أَنْتَ كَسَوتَنيه، أسْألك مِنْ خَيره وخَيْرِ ما صُنع لَهُ، وأعُوذُ بِکَ مِنْ شره وشَرِّ ما صُنِعَ لَهُ**». (رواه أبوداود والترمذی وأحمد، صححه ابن حبان)

ترجمه: «الهی! ستایش برای تو است، تویی که این لباس را به من پوشاندی، من از تو خیر این را مسئلت دارم و همچنین خیر آنچه که برایش آماده شده، و پناه می‌برم از تو از شرش و شر آنچه که برایش ساخته شده است».

۳- آغاز نمودن از سمت راست هنگام پوشیدن: بدلیل حدیث پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم: «هرگاه پوشیدید از سمت راست خودتان آغاز کنید». (رواه الترمذی وأبوداود وابن ماجه، وهو صحیح)

۴- شلوار و پیراهن خود را اول از سمت چپ بیرون بیاورد سپس سمت راست.

* * *

سنتهای وارد و خارج شدن از منزل

امام نووی رحمه الله می‌فرماید: مستحب است که: «**بسم الله**» بگوید، و به کثرت خدا را یاد نماید و بر مردم سلام کند.

۱- ذکر و یاد خداوند هنگام وارد شدن به منزل: بدلیل حدیث پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم: «هر گاه شخصی به منزلش وارد شد پس خدا را یاد کرد هنگام وارد شدنش و وقت غذا خوردنش شیطان می‌گوید: اینجا نه جای ماندن است و نه غذای شب».

۲- دعای ورود به منزل: بدلیل حدیث پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم: «**اللهم إنِّی أسألکَ خیرَ المولجِ وخیرَ المخرج، بِسْمِ اللهِ ولَجْنَا، وَبِسْمِ اللهِ خَرَجْنَا، وَعَلَى ربِّنَا تَوَكَّلْنَا**...».

«الهی، من از تو خوبی و خیر وارد شدن و بیرون رفتن مسئلت دارم. با نام خدا وارد شدیم، و با نام خدا بیرون رفتیم، و بر پروردگارمان توکل نمودیم». سپس بر اهل خانه‌اش سلام کند. (رواه أبو داود)

بنابراین شخص مسلمان همیشه با توکل نمودن بر خداوند در ورود و خروجش از منزل رابطه‌ی خود را با پروردگارش تقویت می‌نماید.

۳- مسواک‌زدن: زیرا که پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم هنگامی که به منزل وارد می‌شدند اول مسواک می‌زدند. (رواه مسلم)

۴- سلام کردن: بدلیل فرمایش الله متعال: ﴿فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتاً فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةً طَيِّبَةً﴾ (النور: ۶۱)

«پس هنگامی که به خانه هایی وارد شدید به یکدیگر سلام کنید، درودی که نزد الله مبارک و خوش است».

اگر فرض نمائیم که یک شخص مسلمان بعد از هر نماز فرض که در مسجد ادا می‌کند به منزل وارد شود هرآینه تعداد سنتهای که در هنگام وارد شدن به منزلش، تطبیق می‌دهد در شبانه‌روز به ۲۰ سنت می‌رسد.

اما هنگام بیرون شدن از منزل بگوید: «بِسْمِ اللهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ، وَلاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللهِ»

«با نام خدا، توکل کردم بر خدا، و هیچ نیرو و قوتی نیست بجز نیرو و قوت الهی».

به او گفته می‌شود: کفایت شدی، و محفوظ شدی و هدایت شدی، و شیطان نیز از سر راهت دور شد». (رواه الترمذی وأبوداود)

شخص مسلمان در شبانه‌روز چندین بار از منزل بیرون می‌شود، برای رفتن به نماز جماعت، برای رفتن به محل کار، برای خرید و انجام امور خانه ...، پس هرگاه که از منزل بیرون می‌شود به این سنتها عمل نماید، فواید و ثواب بسیار عظیمی را بدست می‌آورد.

❖ نتیجه انجام دادن این سنت هنگام بیرون شدن از منزل:

۱- از هر امری از امور دنیا و آخرت کفایت می‌شود.

۲- از شر هر بدی (جن و انس) محفوظ می‌گردد.

۳- به هدایت دست می‌یابد. و هدایت ضد گمراهی است، پس خداوند تو را در تمام کارهای دنیوی و اخروی هدایت می‌کند.

* * *

سنتهای رفتن به مسجد

۱- زود رفتن به مسجد: پیامبر ﷺ فرمود: «اگر مردم می‌دانستند پاسخ به اذان و نشستن در صف اول چه پاداشی دارد، آنگاه برایشان بدون قرعه‌اندازی حاصل نمی‌شد. هرآینه قرعه‌کشی می‌کردند. و اگر می‌دانستند زود رفتن به مسجد چه پاداشی دارد هرآینه برای بدست آوردنش قرعه‌کشی می‌کردند، و اگر می‌دانستند در نماز عشاء و صبح چه پاداشی نهفته است هرآینه با چهار دست و پا می‌آمدند». (متفق علیه)

۲- خواندن دعای رفتن به مسجد: «**اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِيْ قَلْبِيْ نُوْراً، وَفِيْ لِسَانِيْ نُوْراً، وَفِيْ سَمْعِيْ نُوْراً، وَاجْعَلْ فِيْ بَصَرِيْ نُوْراً، وَاجْعَلْ مِنْ خَلْفِيْ نُوْراً، وَمِنْ أَمَامِيْ نُوْراً، وَاجْعَلْ مِنْ فَوْقِيْ نُوْراً، وَمِنْ تَحْتِيْ نُوْراً، اللَّهُمَّ أَعْطِنِيْ نُوْراً**». (صحیح مسلم)

ترجمه: «الهی، قرار بده در قلبم نوری، و در زبانم نوری، و در گوشم نوری، و در چشمم نوری و از پشتم نوری، و از جلوم نوری و از بالایم نوری و از پائینم نوری، الهی، به من نوری عطا بفرما».

۳- با آرامش و وقار رفتن به مسجد: پیامبر ﷺ می‌فرماید: «هر گاه اقامه نماز را شنیدید در حال آرامش و وقار بسوی نماز بروید». (صحیح بخاری)

۴- پیاده به مسجد رفتن: فقها تصریح کرده‌اند که آهسته‌آهسته گام برداشتن و عجله نکردن در هنگام رفتن به مسجد سنت محمد ﷺ می باشد، تا اینکه نیکیهای آن شخص زیادتر شود. و آنها به نصوص شرعی که درباره بسیار گام برداشت بسوی مسجد است، استناد نموده‌اند.

رسول خدا ﷺ فرمود: «آیا شما را راهنمائی نکنم به چیزی که توسط آن خداوند گناهان را پاک می‌کند و مقام و درجات را بالا می‌برد؟» صحابه عرض کردند: «بله ای رسول خدا». سپس او ﷺ فرمود: «گامهای بسیار برداشتن بسوی مساجد ...». (رواه مسلم)

۵- دعای هنگام وارد شدن به مسجد: «**بِسْمِ اللهِ وَالصَّلاَةُ وَالسَّلاَمُ عَلَى رَسُوْلِ اللهِ. اللَّهُمَّ افْتَحْ لِیْ أَبْوَابَ رَحْمَتِکَ**». «الهی، دروازه رحمتت را برایم بگشا.»

هر گاه یکی از شما به مسجد داخل شد باید بر پیامبر ﷺ درود بفرستد و بگوید: «**اللَّهُمَّ افْتَحْ لِیْ أَبْوَابَ رَحْمَتِکَ**». (رواه النسائی وابن ماجه وابن خزیمه و ابن حبان)

۶- با پای راست وارد شدن: بدلیل قول أنس بن مالک رضی الله عنه: «سنت است که هنگام داخل شدن به مسجد با پای راست و هنگام خارج شدن با پای چپ خارج شوی». (أخرجه الحاکم)

۷- برای صف اول جماعت به جلو رفتن: «اگر مردم می‌دانستند در اذان و صف اول جماعت چه پاداشی نهفته است سپس نمی‌یافتند مگر اینکه قرعه‌کشی کنند هرآینه قرعه‌کشی می‌کردند». (رواه البخاری ومسلم)

۸- دعای هنگام بیرون شدن از مسجد: «هر گاه از مسجد بیرون شدی بگو: «**اللَّهُمَّ إِنِّیْ أَسْأَلُکَ مِنْ فَضْلِکَ**». (رواه مسلم)

«الهی! از تو فضل را درخواست می کنیم».

و در روایت نسائی: «هنگام خروج بر پیامبر درود بفرستید».

۹- با پای چپ بیرون رفتن: بدلیل قول انس رضی الله عنه چنانچه گذشت.

۱۰- خواندن نماز تحیة مسجد: رسول الله ﷺ می فرماید: «هر گاه یکی از شما به مسجد وارد شد هرگز ننشیند تا اینکه دو رکعت نماز بخواند». (متفق علیه)

امام شافعی رحمه الله می‌فرماید: «خواندن تحیة المسجد حتی در اوقات نهی شده نیز روا هست».

حافظ ابن حجر رحمه الله می‌گوید: «اهل فتوی بر این اجتماع دارند که تحیة المسجد سنت می‌باشد».

بنابراین اگر مسلمان بر تطبیق این سنتها کوشا باشد و هنگام رفتن برای نماز پنجگانه انجام دهد در شبانه روز مجموعاً به ۵۰ سنت عمل نموده است.

* * *

سنتهای اذان

چنانچه امام ابن قیم ﷺ در کتاب زاد المعاد ذکر نموده است مجموعاً پنج تا هستند:

۱- شنونده اذان، بعد از مؤذن تکرار کند و مانند مؤذن بگوید مگر در «**حَیَّ عَلَی الصَّلاة، وَحَیَّ عَلَی الفَلاَحِ**»، که بعد از شنیدن آن از مؤذن باید بگوید: «**لاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إلاَّ بِالله**». (رواه البخاری ومسلم)

❖ **فایده این سنت این است که:** بهشت برین برایت حاصل می‌شود. چنانکه در حدیث صحیح مسلم آمده است.

۲- شنونده اذان (بعد از ختم آن) بگوید: «**وَأَنَا أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيْکَ لَهُ، وأَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ، رَضِيْتُ بِاللهِ رَبَّاً، وَبِمُحَمَّدٍ رَسُوْلاً، وَبِالإِسْلاَمِ دِيْناً**».

ترجمه: «و من نیز گواهی می‌دهم نیست معبودی بحق بجز خدای یکتا و همانا محمد فرستاده خدا است و به پروردگاری خداوند و به دین اسلام و پیامبری محمد راضی شدم».

❖ **فایده این سنت این است که:** گناهان آمرزیده می‌شود چنانکه در همان حدیث مذکور است.

۳- بعد از تمام شدن اذان و جواب دادن، بر پیامبر ﷺ درود بفرست، و کامل‌ترین آن درود ابراهیمی است.

دلیل آن فرمایش پیامبر ﷺ: «هر گاه صدای مؤذن را شنیدید پس مانند مؤذن بگوئید، سپس بر من درود بفرستید، زیرا هر کس که بر من یک درود بفرستند، خداوند بر او ده درود می‌فرستد». (رواه مسلم)

معنای درود خداوند بر بنده: خداوند او را در ملای اعلی (نزد فرشتگان) بخوبی یاد می‌کند.

درود ابراهیمی چنین است: «**اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلى آلِ إِبْرَاهِيْمَ، إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ، إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ**». (رواه البخاری)

«بار الها! بر محمد و خاندان محمد درود بفرست همانطور که بر ابراهیم و خاندان ابراهیم درود فرستادی که تو قطعاً ستوده و با عظمت هستی. بار الها! بر محمد و آل محمد برکت نازل فرما همچنان که به ابراهیم و آل ابراهیم برکت نازل کردی که تو قطعاً ستوده ی با عظمت هستی».

۴- بعد از درود چنین بگوید: «**اللَّهُمَّ رَبَّ هَذه الدعْوَةِ التَّامَّةِ، وَالصَّلاَةِ القَائِمَةِ، آتِ مُحَمَّداً الْوَسِيْلَةَ وَالْفَضِيْلَةَ، وَابْعَثْهُ مَقَاماً مَحْمُوْداً الَّذِيْ وَعَدْتَهُ**».

ترجمه: «الهی، ای صاحب این دعوت کامل و نمازی که بر پا می‌شود به محمد وسیله و فضلیت عطا بفرما، و آن مقام نیکوئی که به او وعده داده‌ای به او بده». (رواه البخاری)

❖ **فایده این دعا:** کسی که این دعا را بخواند شفاعت پیامبر ﷺ برایش روا می‌گردد.

۵- **بعد از آن برای خودش دعا بکند،** و از فضل و کرم خدا طلب نماید زیرا که دعایش استجاب می‌شود.

بدلیل فرمایش رسول خدا ﷺ: «همچنان که مؤذنها می‌گویند بگو، پس هر گاه تمام کردی از خدا درخواست کن که به تو داده می‌شود». (رواه أبو داود وحسنه الحافظ ابن حجر وصححه ابن حبان)

مجموع سنت هایی که فرد مسلمان هنگام شنیدن اذان انجام دهد **۲۵** سنت می‌باشد.

سنتهای اقامه

همان چهار سنت ذکر شده اول را انجام دهد. بنابراین مجموع سنتهای که شخص مسلمان هنگام اقامه و نماز بجا می‌آورد **۲۰** سنت می‌باشد.

نکته: سنت است که شنونده اقامه همچنانکه اقامه‌کننده می‌گوید، بگوید، بجز در حَیَّ عَلَی الصَّلاةِ، وَحَیَّ عَلَی الفَلاَحِ که باید «لاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إلاَّ بِالله» بگوید.

هنگامی که مؤذن (قد قامت الصلاة) می‌گوید، او نیز همچنان بگوید، و (أقامها الله وأدامها) را نگوید زیرا که حدیث وارد شده ضعیف است.

* * *

بسوی ستره نماز خواندن

رسول الله ﷺ فرموده است: «هر گاه یکی از شما نماز گزارد پس بسوی ستره نماز بگزارد، و به آن نزدیک شود و هرگز نگذارد که کسی میان وی و ستره‌اش عبور کند». (رواه أبوداود وابن ماجه)

این حدیث نص عام است بر سنت بودن ستره هنگام نماز، خواه در مسجد باشد یا در خانه، و در این مسئله مردان و زنان یکسان هستند.

برخی نمازگزاران خودشان را از این سنت محروم نموده‌اند، و بسوی ستره نماز نمی‌خوانند.

این سنت در شبانه‌روز چندین بار تکرار می‌گردد، در نمازهای رواتب، نماز ضحی، تحیه مسجد، نماز وتر و...

همچنین زنان هنگامی که نماز فرض را در خانه ادا می‌کند. اما هنگام نماز جماعت لزومی نیست زیرا که امام جماعت ستره مقتدی می‌باشد.

مسائلی پیرامون ستره:

۱- ستره آن چیزی است که فرد نمازگزار جلوی خودش در سمت قبله قرار می‌دهد مانند دیوار، چوب‌دستی یا ستون، و غیره، برای پهن یا باریک بودن آن حدی مشخص نشده است.

۲- اما بلندی ستره مانند چوب آخر کجاوه شتر باشد، که تقریباً یک وجب می‌باشد.

۳- مسافت بین شخص تا ستره در حد ۳ گز باشد بطوری که امکان سجده‌کردن داشته باشد.

۴- ستره قراردادن برای امام و منفرد هر دو مشروع می‌باشد، خواه نماز فریضه باشد یا نافله.

۵- ستره امام، ستره مأموم (مقتدی) محسوب می‌گردد. پس در صورت لزوم عبور کردن در جلوی صف نمازگزاران اشکالی ندارد.

❖ فایده تطبیق این سنت:

✓ از باطل‌شدن نماز جلوگیری می‌کند، در صورتی که عبورکننده از کسانی باشد که نماز را باطل می‌کنند (مانند: زن، الاغ و سگ سیاه) و یا اینکه در نماز نقص ایجاد می‌شود و از پاداش آن کاسته می‌شود.

✓ فایده دیگر آن اینست که مانع می‌شود که انسان به این طرف و آن طرف نگاه کند، بنابراین کسی که جلوی خود قرار داده نگاهش غالباً ما قبل ستره‌اش می‌باشد، در این صورت افکار نمازگزار در نماز منحصر می‌گردد.

✓ عبورکننده‌گان بدون اینکه جلوی نمازش عبور کننده به راحتی می‌توانند عبور نمایند.

نمازهای نافله در شبانه روز

۱- **سنتهای راتبه:** رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «هر بنده مسلمانی که غیر از نماز فرض، دوازده رکعت در شبانه‌روز نماز بخواند خداوند برایش در بهشت خانه‌ای می‌سازد، یا در بهشت خانه‌ای ساخته می‌شود». (رواه مسلم)

دوازده رکعت بدین قرار است: ۴ رکعت قبل از نماز ظهر و ۲ رکعت بعد از نماز ظهر، ۲ رکعت بعد از نماز مغرب، و ۲ رکعت بعد از نماز عشاء و ۲ رکعت قبل از نماز صبح.

ای برادر عزیزم! آیا مشتاق خانه‌ای در بهشت نیستی؟ پس بر این نصیحت پیامبر ﷺ محافظت کن، و دوازده رکعت غیر از فرض ادا بکن.

۲- **نماز (ضحی) چاشت:** ثوابش معادل ۳۶۰ صدقه می‌باشد چونکه بدن انسان متشکل از ۳۶۰ استخوان و مفصل می‌باشد، و بر هر کدام یک صدقه واجب است که در روز اداء نماید، تا بدین صورت شکر این نعمتها را بجا آورده باشد، دو رکعت نماز ضحی جایگزین همه آنها می‌باشد.

❖ **نتیجه و فایده آن:** چنانچه در صحیح مسلم روایت شده است از ابوذر رضی الله عنه که پیامبر ﷺ فرموده است: «در هر صبگاه بر هر بندی از اعضای یکی از شما صدقه‌ای لازم است، پس هر سبحان الله گفتن صدقه است، و امر به معروف صدقه است و نهی از منکر صدقه است، بجای همه این دو رکعت نماز ضحی (چاشت) کفایت می‌کند».

و از ابوهریره رضی الله عنه روایت شده است که فرمود: «دوستم رسول الله ﷺ مرا به سه چیز وصیت نمود که تا زنده ام آن را ترک نخواهم کرد: روزه ی سه روز از هرماه، نماز ضحی، و اینکه قبل از خوابیدن نماز وتر را بخوانم». (متفق علیه)

وقت **نماز ضحی:** ربع ساعت بعد از طلوع آفتاب وقت آن آغاز می‌شود تا ربع ساعت قبل از نماز ظهر.

بهترین اوقات ادای آن: هنگام شدت گرمی خورشید است.

تعداد رکعت‌هایش: کمترین آن دو رکعت است. (و به صورت دو رکعت دو رکعت خوانده می شود)

حداکثر آن: ۸ رکعت، و گفته شده محدود نیست.

۳- **نماز سنت عصر:** رسول خدا ﷺ فرمود: «رحمت کند خداوند بنده‌ای را که قبل از نماز عصر چهار رکعت نماز سنت بخواند». (رواه أبوداود والترمذی)

۴- **سنت مغرب:** رسول الله ﷺ فرمودند: «قبل از نماز مغرب نماز (سنت) بخوانید.» بار سوم فرمود: «کسی که بخواهد». (رواه البخاری)

۵- **سنت عشاء:** رسول اکرم ﷺ فرمود: «میان هر دو اذان (اذان و اقامه) نماز است، میان هر دو اذان نماز است، میان هر دو اذان نماز است در بار سوم فرمود: «برای کسی که بخواهد». (متفق علیه)

* * *

سنت‌های نماز شب (قیام)

رسول الله ﷺ فرمود: «بهترین روزه بعد از ماه رمضان روزه ماه محرم الحرام است، و بهترین نماز بعد از فریضه نماز شب است». (رواه مسلم)

۱- بهترین تعداد نماز شب اینست که یازده رکعت یا سیزده رکعت باشد، همراه با طولانی نمودن قیام، بدلیل روایت: «پیامبر ﷺ یازده رکعت نماز می‌خواندند». (رواه البخاری)

و در روایت دیگر: «در شب سیزده رکعت نماز می‌خواندند...». (رواه البخاری)

۲- و سنت است که هنگامی که از خواب بر می‌خیزد مسواک بزند و آیات آخر سوره آل عمران: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (آل عمران:۱۹۰) تا آخر سوره بخواند.

۳- و سنت است که دعای که از پیامبر ﷺ ثابت شده بخواند: «اللَّهُمَّ لَکَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ، ولَکَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُوْرُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ، وَلَکَ الْحَمْدُ أَنْتَ مُلكُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ، ولَکَ الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ ووَعْدُکَ الْحَقُّ، وَقَوْلُکَ الْحَقُّ ولَقَاؤُکَ الْحَقُّ، والْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّوْنَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ صلى الله عليه وسلم حَقٌّ وَالسَّاعَةُ حَقٌّ، اللَّهُمَّ لَکَ أَسْلَمْتُ، وَبِکَ آمَنْتُ، وَعَلَيْکَ تَوَكَّلْتُ، وَإِلَيْکَ أَنَبْتُ، وَبِکَ خَاصَمْتُ، وَإِلَيْکَ حَاكَمْتُ، فَاغْفِرْ لِيْ مَا قَدَّمْتُ، وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ، وَمَا أَعْلَنْتُ، أَنْتَ الْمُقَدِّمُ، وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ. [أَوْ لاَ إِلَهَ غَيْرُکَ]».

(رواه البخاری ومسلم واللفظ للبخاری)

«خدایا، ستایش برای تو است تو تدبیرکننده آسمانها و زمین و هر آنکه در آنست هستی، و ستایش از آن تو است، تو نور آسمانها و زمین و هر آنکه در آن است هستی، و از آن تو است ستایش، تو پادشاه آسمانها و زمین هستی، و از آنِ تو است ستایش، تو حقی و وعده تو راست است و دیدار تو، و کلام تو، و بهشت و دوزخ حقیقت است، و پیامبران و محمد ﷺ بر حقند و قیامت حقیقت است، خدایا، خود را به تو تسلیم نمودم و به تو ایمان آوردم، و بر تو توکل کردم، و به سوی تو بازگشتم، و برای تو جنگیدم، و به دستور تو حکم کردم، پس بیامرز گناهان گذشته و آینده و نهان و آشکار مرا، تو پیشی‌دهنده و عقب اندازه‌ای، نیست معبودی بحق مگر تو».

۴- و همچنین از سنتها آغاز نمودن نماز شب با دو رکعت کوتاه و مختصر، تا برای بعد از آن آماده شود.

رسول الله ﷺ فرمود: «هر گاه یکی از شما برای نماز شب برخاست پس نمازش را با دو رکعت کوتاه آغاز نماید». (رواه مسلم)

۵- و همچنین سنت است که نماز شب را با دعای افتتاح ثابت شده از پیامبر ﷺ آغاز نماید: «**اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرَائِيلَ، وَمِيْكَائِيْلَ، وَإِسْرَافِيْلَ، فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، أَنْتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فَيْمَا كَانُوْا فِيْهِ يَخْتَلِفُوْنَ، اهْدِنِيْ لِمَا اخْتُلِفَ فِيْهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ، إِنَّكَ تَهْدِيْ مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيْمٍ**». (رواه مسلم)

«الهی، ای پروردگار جبرئیل و میکائیل و اسرافیل، آفریننده آسمانها و زمین، آگاه به نهان و آشکار، تو حکم می‌کنی میان بندگانت در چیزی که آنها در آن اختلاف می‌کردند، هدایت کن مرا در آنچه اختلاف کرده شده در آن از حق به اراده تو، براستی که تو هر که را بخواهی براه راست هدایت می‌کنی».

۶- و سنت است که نماز شب را طولانی نماید.

از رسول الله ﷺ پرسیده شد، کدام نماز بهتر است؟ فرمود: «طولانی بودن قیام». (رواه مسلم)

هنگام تلاوت آیات عذاب، سنت است که به خدا پناه ببرد و بگوید: «**أعوذ بالله من عذاب الله.**»

و هنگام آیات رحمت، از الله رحمت طلب نماید. و بگوید: «**اللَّهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ**».

«خداوندا، من از فضل و بخشش تو طلب می‌کنم».

و هنگام خواندن آیات تنزیه و پاکی خداوند، «**سبحان الله**» بگوید

بدلیل حدیث: «پیامبر ﷺ شمرده شمرده می‌خواند، و هرگاه به آیه‌ای می‌رسید که در آن تسبیح خدا بود سبحان الله می‌گفتند و هرگاه به آیه‌ای می‌رسید که سؤال بود از خدا طلب می‌کرد، و هر گاه به آیه‌ای می‌رسید که پناه بود از خدا پناه می‌خواست ..». (رواه مسلم)

❖ اسباب کمک کننده برای قیام شب:

- ✓ دعا
- ✓ زود خوابیدن
- ✓ قیلوله (در وقت نهار استراحت) نمودن
- ✓ ترک گناه
- ✓ جهاد با نفس

* * *

وتر و سنتهایش

۱–کسی که سه رکعت وتر خواند سنت است که در رکعت اول بعد از فاتحه، سوره ﴿سَبِّحِ اسْمَ رَبِّکَ الْأَعْلَى﴾، و در رکعت دوم سوره ﴿قُلْ یَا أَیُّهَا الْکَافِرُونَ﴾ و در رکعت سوم ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ را بخواند. (چنانکه در سنن أبو داود و ترمذی و ابن ماجه روایت شده است)

۲– بعد از اینکه از نماز سلام داد سه مرتبه بگوید: «سُبْحَانَ الْمَلِکِ الْقُدُّوْسِ» و در بار سوم با صدای بلند بگوید.

و در روایت دار قطنی: در بار سوم با صدای بلند می‌گوید، و «رَبِّ الْمَلاَئِکَةِ وَالرُّوْحِ» را نیز اضافه می‌کند. (رواه ابوداود والنسائی)

* * *

سنت صبح

آداب و سنتهای ویژه ای دارد:

۱-کوتاه و مختصر بودن: از عایشه ﭬ روایت است که فرمود: «رسول خدا ﷺ میان اذان و اقامه نماز صبح دو رکعت کوتاه و مختصر می‌خواندند» (متفق علیه)

آنچه در آن دو رکعت خوانده می‌شود: پیامبر ﷺ در دو رکعت اولی ﴿قُولُوا آمَنَّا بِاللَّهِ وَمَا أُنْزِلَ إِلَيْنَا...﴾ (البقرة: ۱۳۶)

و در رکعت دوم: ﴿...آمَنَّا بِاللَّهِ وَاشْهَدْ بِأَنَّا مُسْلِمُونَ﴾ (آل عمران: ۵۲) می‌خواند.

و در روایتی دیگر: در رکعت آخر: ﴿قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ...﴾ (آل عمران: ۶۴) را می‌خواند. (رواه مسلم)

و در یک روایت آمده: در دو رکعت نماز سنت صبح ﴿قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ﴾ و ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ را خواندند. (رواه مسلم)

۲- به پهلوی راست خوابیدن: رسول الله ﷺ هر گاه نماز سنت صبح را ادا می‌کردند بر پهلوی راست دراز می‌کشیدند. (رواه البخاری)

سپس بکوش هنگامی که در منزل خویش نماز سنت صبح را ادا نمودی، به پهلوی راست دراز بکش، اگرچه برای چند دقیقه باشد، تا اینکه به سنت عمل کرده باشی.

* * *

نشستن بعد از نماز صبح

رسول اکرم ﷺ هنگامی که نماز صبح را می‌خواند تا طلوع کامل خورشید در نمازگاه خویش می‌نشست. (رواه مسلم)

چه نعمت بزرگی بدرستی که خداوند عزوجل فرشتگان را مکلف نموده که برای کسانی که در مسجد نشسته‌اند دعا و استغفار نمایند، خواه قبل از نماز نشسته باشند یا بعد از نماز، و چنین می‌گویند: ای پروردگارا، بیامرز او را، پروردگارا، ببخش او را ...، همچنانکه در حدیث آمده است.

پس ای برادر مسلمان، قدر و منزلت خود را نزد پروردگارت ببین اگر مطیع و فرمانبردارش باشی فرشتگان مقرب درگاهش را مأمور دعا برای تو می‌گرداند.

* * *

سنتهای قولی (خواندنی) نماز

۱- دعای استفتاح: و آن عبارت است از گفتن دعای: «سُبْحَانَکَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِکَ، وَتَبَارَکَ اسْمُکَ، وَتَعَالَی جَدُّکَ، وَلاَ إِلَهَ غَیْرُکَ» که بعد از تکبیرة الاحرام گفته می شود. (رواه الأربعة)

ترجمه: «بار الها! پاک و منزهی و حمد از آن توست و نامت با برکت است و قدرت و شکوه تو بسیار بالاست و هیچ معبودی به جز تو به حق وجود ندارد».

و یا این دعا را می خواند که روایت شده: «اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَیْنِی وَبَیْنَ خَطَایَایَ کَمَا بَاعَدْتَ بَیْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، اللَّهُمَّ نَقِّنِی مِنْ خَطَایَایَ کَمَا یُنَقَّی الثَّوْبُ الأَبْیَضُ مِنَ الدَّنَسِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْنِی مِنْ خَطَایَایَ بِالثَّلْجِ وَالْمَاءِ وَالْبَرَدِ». (رواه البخاری ومسلم)

ترجمه: «بار الها! بین من و خطاهای من، همانند فاصله ای که بین مشرق و مغرب انداخته ای، فاصله بینداز، و مرا از خطاهایم پاک ساز، همانند لباس سفیدی که از آلودگی پاک می‌شود. بار الها! خطاهای مرا با برف و آب و تگرگ بشوی».

بنابراین یکی از این دعاهای وارده شده را بخواند.

۲- پناه خواستن به خداوند قبل از قرائت: بگوید: «**أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.**»

۳- گفتن: «**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**»

۴- گفتن: «**آمین**» بعد از فاتحه.

۵- خواندن سوره بعد از فاتحه در دو رکعت اول از نماز صبح و جمعه و مغرب و چهار رکعتی، و نمازهای سنت که بطور تنهای خوانده می‌شود، اما مقتدی در نمازهای سری می‌خواند ولی در نمازهای جهری خیر.

۶- گفتن: «**مِلْءَ السَّمَوَاتِ، وَمِلْءَ الأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا، وَمِلْءَ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ، أَهْلَ الثَّنَاءِ وَالْمَجْدِ، أَحَقُّ مَا قَالَ الْعَبْدُ، وَكُلُّنَا لَكَ عَبْدٌ اللَّهُمَّ لاَ مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلاَ مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلاَ يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ**». بعد از بلندشدن از رکوع و بعد از گفتن: «**رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ**» بگوید. (رواه مسلم)

ترجمه: «الهی! حمدی که آسمان ها و زمین و میان آن ها و هر چه تو بخواهی را پر کند، از آنِ تو است. الهی! تو اهل ستایش و عظمت هستی. الهیّ تو شایسته ی ستایش بندگان هستی. همگی ما بندگانت هستیم، آن چه تو بفرمائی هیچ کس جلوی آن را نمی گیرد، و آنچه جلوی آن را بگیری کسی قدرت ندارد آن را عطا نماید. الهی! صاحب ثروت، او را ثروتش از عذاب تو نجات نمی دهد و «تمامی شکوه» و ثروت از آنِ تو است».

۷- بیش از یکبار گفتن تسبیحات رکوع و سجود (تا سه مرتبه)

۸- بیش از یکبار گفتن «**رَبِّ اغْفِرْ لِیْ**» میان دو سجده.

۹- گفتن دعا در تشهد آخر: «**اللَّهُمَّ إِنِّیْ أَعُوْذُ بِکَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ، وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيْحِ الدَّجَّالِ**».

ترجمه: «پروردگارا، به تو پناه می برم از عذاب جهنم و از عذاب قبر و از فتنه‌ی زندگی و مرگ، و از فتنه مسیح دجال».

و مستحب است که نمازگزار در حالت سجده، فقط به تسبیح اکتفا نکند بلکه هر چه می‌خواهد در سجده دعا کند

بدلیل حدیث: «نزدیکترین حالتی که بنده به پروردگارش است وقتی است که در حال سجده می‌باشد، بنابراین در سجده بسیار دعا کنید». (رواه مسلم)

(دعاهای دیگری نیز هست که شما می‌توانید به کتاب پناهگاه مسلمان (حصن المسلم) رجوع کنید.)

همه این سنتها که گذشت در هر رکعتی تکرار کن، بجز دعای استفتاح و دعایی که بعد از تشهد است.

پس بنابراین مجموع این سنتهای قولی در نماز فرض در ۱۷ رکعت، ۱۳۶ سنت است، اگر که بگوئیم ۸ سنت است که در هر رکعت تکرار می‌شود، و مجموع سنتها در نماز سنت که ۲۵ رکعت است و در شبانه‌روز خوانده می‌شود، ۱۷۵ سنت می‌باشد، و گاهی تعداد این سنتها با نماز قیام شب و نماز ضحی، اضافه می‌گردد.

اما سنتهای قولی که بجز یک بار در نماز تکرار نمی‌شود عبارتند از:

۱- دعای استفتاح

۲- دعای بعد از تشهد

بنابراین مجموع آنها در نماز فرض ۱۰ سنت است، اما در نمازهای نوافل (سنت) که در شبانه‌روز خوانده می‌شود، ۲۴ سنت می‌شود، و گاهی بر تعداد آنها در نمازهای قیام شب، و نمازهای ضحی یا تحیة المسجد اضافه می‌گردد.

* * *

سنتهای عملی نماز

۱- بلندکردن دستها همراه با تکبیرة الإحرام.

۲- بلندکردن دستها هنگام رکوع.

۳- بلندکردن دستها هنگام راست‌شدن از رکوع.

۴- و هنگام برخاستن از تشهد برای رکعت سوم.

۵- بهم چسپاندن انگشت هنگام بلندکردن دست.

۶- انگشتان بحالت کشیده، و کف دست بسمت قبله باشد.

۷- دستان را تا برابر دو شانه یا نرمه گوش بلند کردن.

۸- گذاشتن دست راست بر دست چپ یا با دست راست مچ دست چپ را بگیرد.

۹- نگاه کردن به جایگاه سجده.

۱۰- فاصله دادن میان دو پاهایش هنگام ایستادن.

۱۱- شمرده شمرده قرآن خواندن و در آن تدبرکردن.

۱۲- گرفتن زانوها در حالت رکوع، با دو دستان بطوری که انگشتان باز باشد.

۱۳- کمر خودش را در حالت رکوع کشیده و برابر قرار دهد.

۱۴- نمازگزار باید در حال رکوع سر خود را مساوی با کمرش قرار دهد نه بالا بگیرد و نه پائین بگیرد.

۱۵- بازوهایش دور از پهلویش قرار دهد.

* * *

سنتهای سجود

۱- دور قراردادن بازوها از پهلویش

۲- نچسباندن شکم به رانش

۳- و دور نگه‌داشتن رانش از ساقش

۴- فاصله قراردادن بین دو زانوها در سجود

۵- راست قراردادن قدمش در سجده

۶- قراردادن کف انگشتان پا به زمین

۷- بهم چسباندن قدمش در سجده

۸- گذاشتن دستان برابر شانه یا دو گوش

۹- بازگذاشتن دستها

۱۰- چسباندن انگشتها به همدیگر

۱۱-   و قراردادن آنها بطرف قبله

* * *

سنتهای میان دو سجده

نشستن میان دو سجده، دو کیفیت دارد:

۱- **اقعاء**: آن عبارت است از اینکه دو پاهایش راست نگه دارد و بر پاشنه آن بنشیند.

۲- **افتراش**: یعنی پای راست خودش را مستقیم ایستاده نگه دارد و پای چپ را بخواباند، و در تشهد اول چنین است که بر پای چپ بنشیند و پای راستش را ایستاده نگه دارد.

رسول الله ﷺ جلسه میان دو سجده را آنقدر طولانی می‌نمودند تا جایی که شخص می‌گفت: شاید فراموش کرده است.

جلسه استراحت: عبارت است از جلسه کوتاهی که در آن ذکری نیست، محل آن بعد از سجده دوم، هنگام بلندشدن از رکعت اولی و رکعت سومی می‌باشد.

* * *

سنتهای تشهد آخری

تشهد دوم: در نشستن سه کیفیت دارد:

۱- پای راست را ایستاده قرار دهد، و پای چپش را زیر ساق پای راستش قرار دهد، و نشیمنگاه خود را بر زمین بگذارد.

۲- مانند کیفیت اولی است بجز اینکه پای راست را بلند نمی‌کند بلکه در همان سمت پای چپ قرار می‌دهد.

۳- پای راست را ایستاده نگه می‌دارد، و پای چپ را میان ساق و ران پای راست قرار می‌دهد.

- گذاشتن دستان بر ران، (دست راست را بر ران راست، و دست چپ را بر ران چپ، در حالی که انگشتان کشیده و به هم چسبیده باشد).
- اشاره نمودن با انگشت شهادت از اول تا آخر تشهد (انگشت ابهامش را بر انگشت وسطی بصورت حلقه بگذارد، و به سوی آن بنگرد).
- چرخاندن چهره بسمت راست و چپ هنگام سلام.

سنتهای عملی که در هر رکعت تکرار می‌گردد ۲۵ سنت است، پس مجموع آنها در نمازها فرض ۴۲۵ سنت و در نمازهای سنت ۶۲۵ سنت که در شبانه‌روز تکرار می‌شود. و گاهی اوقات برحسب افزودن تعداد رکعات نمازهای سنت مثل، سنت ضحی و قیام شب بر تعداد سنتها نیز افزوده می‌گردد.

برخی سنتهای عملی وجود دارد که یک یا دو بار بیشتر تکرار نمی‌شود:

۱- بلندکردن دستها همراه تکبیرة الاحرام.

۲- بلندکردن دستها هنگام برخاستن برای رکعت سوم، در نمازهایی که دو تشهد دارد.

۳- اشاره کردن با انگشت شهادت.

۴- صورت را به سمت راست و چپ برگرداندند هنگام سلام نماز.

۵- جلسه استراحت، در نمازهای چهار رکعتی ۲ بار تکرار می‌گردد، و در بقیه نمازها خواه فرض یا سنت باشد یکبار تکرار می‌شود.

۶- تورک نشستن: (و آن عبارت است از: راست و ایستاده نگه داشتن پای راست، و قراردادن پای چپ را زیر ساق پای راست و نشیمنگاه را بر زمین گذاشتن) این عمل در تشهد دوم انجام می‌شود.

پس آنچه ذکر شد سنتهایی بود که یک بار تکرار می‌شود بجز اشاره با انگشت شهادت در تشهد که در هر نماز فرضی بجز نماز صبح، دو بار تکرار می‌شود، و همچنین جلسه استراحت در نمازهای چهار رکعتی تکرار می‌گردد، بنابراین مجموع سنتها ۳۴ سنت می‌باشد.

پس ای برادر گرامی، بکوش نمازت را با این سنتهای قولی و فعلی آراسته گردانی، تا اینکه اجر و پاداشت بسیار، و مقام و منزلت نزد پروردگار بالا رود.

نکته:

امام ابن القیم ﷫ می‌فرماید: «بنده در دو جایگاه در مقابل پروردگارش می‌ایستد، یکی در نمازش و دیگری هنگام ملاقات با پروردگارش در روز قیامت، پس کسی که حق ایستادن اولی را درست اداء نماید، قرار گرفتن در جایگاه دوم برایش آسان می‌گردد، و کسی که به جایگاه اولی توجهی نکرد و حقش را ادا ننمود جایگاه دومی برایش سخت و دشوار خواهد بود.»

* * *

سنت‌های بعد از نمازهای فرض

۱- سه بار استغفار کردن، وبعد از آن گفتن: «اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلاَمُ وَمِنْکَ السَّلاَمُ، تَبَارَکْتَ يَا ذَا الْجَلاَلِ وَالإِكْرَامِ».

(رواه مسلم)

ترجمه: «الهی تو سلامی و سلامتی از جانب تو است، تو بسیار با برکتی، ای صاحب عظمت و بزرگی».

۲- «**لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيْکَ لَهُ، لَهُ الْمُلْکُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ، اللَّهُمَّ لاَ مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلاَ مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلاَ يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْکَ الْجَدُّ**». (رواه البخاری ومسلم)

ترجمه: «هیچ معبود برحقی بجز الله، وجود ندارد. شریکی ندارد، پادشاهی از آنِ اوست، ستایش شایسته ی اوست، و او بر هر چیزی توانا است، الهی! آن چه تـو بـدهی، هیچ کس مانع آن نمی گردد، و آنچه تو منع کنی، هیچ کس نمی تواند آنرا بدهد. توانگر، او را ثروتش از عذاب تو نجات نمی دهد، و تمامی شکوه و ثروت از آنِ تو است».

۳- «**لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيْکَ لَهُ، لَهُ الْمُلْکُ، وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ. لاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللهِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ، وَلاَ نَعْبُدُ إِلاَّ إِيَّاهُ، لَهُ النِّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ مُخْلِصِيْنَ لَهُ الدِّيْنَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُوْنَ**». (رواه مسلم)

ترجمه: «معبودی بجز الله بحق وجود ندارد، یگانه اوست و شریکی ندارد، پادشاهی از آنِ اوست، و ستایش مخصوص اوست، و او بر هر چیز توانا است. هیچ نیروی بازدارنده از گناهان و توفیق دهنده به نیکی، به جز الله وجود ندارد. هیچ معبودی جز او بحق نیست. جز او کسی دیگر را عبادت نمی کنیم، نعمت و فضل از آنِ اوست، ستایش نیکو مخصوص اوست، معبودی بجز او وجود ندارد، همه ی ما با اخلاص او را بندگی می کنیم هر چند کافران دوست نداشته باشند».

۴- **سُبْحَانَ اللهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّه، وَاللهُ أَكْبَرُ** [هر کدام ۳۳ مرتبه، سپس:] «**لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيْکَ لَهُ، لَهُ الْمُلْکُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ**». (رواه مسلم)

۵- «اللَّهُمَّ أَعنِّیْ عَلَی ذِکْرِکَ، وَشُکْرِکَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِکَ». (رواه ابوداود والنسائی)

ترجمه: «پروردگارا، مرا بر یاد کردنت و شکر کردنت و به خوبی عبادت کردنت یاری بده».

۶- «اللَّهُمَّ إِنِّیْ أَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْبُخْلِ، وَأَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْجُبْنِ، وَأَعُوْذُ بِکَ مِنْ أَنْ أُرَدَّ إِلَی أَرْذِلِ العُمْرِ، وَأَعُوْذُ بِکَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْقَبْرِ». (رواه البخاری)

ترجمه: «بار الها! من از بخل و بُزْدلی به تو پناه می برم، و از اینکه به علّت پیری، سست و درمانده شوم، به تو پناه می برم، و از آزمایش های سخت دنیا و عذاب قبر به تو پناه می برم».

۷- «رَبِّ قِنِيْ عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ».

ترجمه: «الهی! روزی که بندگانت را حشر می کنی، مرا از عذاب نجات بده».

بدلیل حدیثی که براء بن عازب رضي الله عنه روایت کرده: «ما هنگامی که همراه پیامبر صلی الله علیه وسلم نماز می‌خواندیم دوست داشتیم که سمت راست پیامبر صلی الله علیه وسلم باشیم، ایشان چهره‌اش را بسوی ما می‌نمودند، پس شنیدیم که فرمود: «رَبِّ قِنِیْ عَذَابَکَ یَوْمَ تَبْعَثُ (تجمع) عِبَادَکَ». (رواه مسلم)

۸- خواندن سوره های: اخلاص و فلق و ناس (رواه أبوداود والترمذی والنسائی)

۹- خواندن آیت الکرسی: ﴿اللهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ...﴾ (رواه النسائی)

۱۰- گفتن: «لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِیْکَ لَهُ، لَهُ الْمُلْکُ وَلَهُ الْحَمْدُ یُحْیِیْ وَیُمِیْتُ وَهُوَ عَلَی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ». ده مرتبه بعد از نماز مغرب و نماز صبح. (رواه الترمذی)

ترجمه: «معبودی بجز الله یگانه نیست، شریکی ندارد، پادشاهی از آنِ اوست و ستایش مر او راست، زنده می کند و می میراند، و او بر هر چیز تواناست».

۱۱- تسبیحات و اذکار را با دست راست بشمارد.

۱۲- این اذکار و اوراد را در جایگاه خودش که نماز خوانده بگوید و جای خودش را تغییر ندهد.

مجموع این سنتهای بعد از نماز اگر مسلمان بر انجامش کوشا باشد تقریباً ۵۰ سنت است، که گاهی در نمازهای صبح و مغرب بر تعدادش افزوده می‌گردد.

❖ نتیجه و فایده انجام این سنتها:

✓ اگر شخص مسلمان بعد از هر نماز فرضی بر این اوراد و اذکار محافظت نماید برایش اجر ۵۰۰ صدقه نوشته می‌شود. بدلیل حدیث رسول الله ﷺ: «هر سبحان الله گفتن صدقه است، و هر الله اکبر گفتن صدقه است، و هر الحمد الله گفتن صدقه است، و هر لا اله الا الله گفتن صدقه است ..». (رواه مسلم)

✓ اگر شخص مسلمان بر این اورادها محافظ نماید ۵۰۰ درخت برایش در بهشت کاشته می‌شود، چنانچه روزی رسول اکرم ﷺ بر ابوهریره رضی الله عنه گذر نمودند در حالی که ابوهریره نهالی را می‌کاشت، آنگاه پیامبر ﷺ فرمود: «ای ابو هریره، آیا راهنمائی نکنم تو را به نهالی که بهتر از اینست؟» عرض کرد: بله ای رسول خدا، فرمود: «بگو: سبحان الله و الحمدلله و لا إله إلا الله والله أكبر، با گفتن هر کدام از این‌ها برایت یک درخت در بهشت کاشته می‌شود».
(رواه ابن ماجه وصححه الألبانی)

✓ کسی که همیشه بعد از هر نماز فرض آیت الکرسی را بخواند میان او و بهشت بجز مرگ هیچ مانعی وجود ندارد، که بعد از مردن به بهشت داخل می‌شود.

✓ کسی که بر این اوراد و اذکار محافظت نماید گناهانش ریخته می‌شود اگرچه مانند کف دریا باشد. چنانکه در صحیح مسلم روایت شده است.

✓ کسی که بر آنها محافظت کند هرگز در دنیا و آخرت خوار و ناامید نمی‌گردد. بدلیل حدیث: «اوراد و اذکار بعد از نماز گوینده‌اش را ناامید نمی‌گرداند ...». (رواه مسلم)

✓ کم و کاستی که در نماز فرض بوجود آمده بوسیله اینها جبران می‌گردد.

* * *

اذکار صبح و شام

۱- آیت الکرسی: ﴿اللهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلاَّ بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلاَ يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلاَّ بِمَا شَاء وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلاَ يَؤُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾[سورة البقرة، الآية: ۲۵۵]

«خداوند هیچ معبودی «بحق» جز او نیست، خداوندی که زنده و قائم به ذات خویش است، هیچ گاه خواب سبک و سنگین او را فرا نمی گیرد، برای اوست آنچه در آسمان ها و زمین است، کیست که نزد او جز به فرمانش شفاعت کند، آنچه را پیش روی آنها «بندگان» و پشت سر آنهاست می‌داند، و از گذشته و آینده ی آنان آگاه است، آنها جز به مقداری که او بخواهد احاطه به علم او ندارند، کرسی او آسمان ها و زمین را دربر گرفته و حفظ و نگهداری آسمان و زمین برای او گران نیست، و او بلند مرتبه و باعظمت است».

❖ **فایده آن:** «کسی که در هنگام صبح بخواند، تا شب از شر جن در امان است و کسی که در هنگام شب بخواند تا صبح از شر جن در امان می‌ماند». (رواه النسائی وصححه الألبانی)

۲- **معوذات:** خواندن سوره ی اخلاص و فلق و ناس هر کدام سه مرتبه (رواه أبو داود و الترمذی)

❖ **فایده آن:** «کسی سه مرتبه هنگام صبح و سه مرتبه هنگام شب بگوید، از شر همه چیز کفایت می‌شود».

۳- **«أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لله وَالْحَمْدُ لله، لاَ إِلَهَ إلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيْكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِيْ هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيْ هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ، وَسُوْءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ».** (رواه مسلم) و در هنگام شب بجای **«أَصْبَحْنَا»** بگوید: **«أَمْسَيْنَا»** و بجای **«هذا اليوم»** بگوید: **«هذه الليلة.»**

ترجمه: «ما و تمام جهانیان، شب را برای خدا به صبح رسانیدیم، و حمد از آن خداست، هیچ معبودی، بجز الله که یکتاست و شریکی ندارد وجود ندارد. پادشاهی و حمد فقط از آن اوست و او بر هر چیز قادر است. الهی! من خیر آنچه در این روز است و خیر آنچه بعد از آن است را از از تو می طلبم، و از شرّ آنچه که در این روز و ما بعد آن، وجود دارد، به تو پناه میبرم. الهی! من از تنبلی و بدی های پیری به تو پناه می برم، بار الها! من از عذاب آتش و قبر به تو پناه می برم».

۴- **«اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوْتُ وَإِلَيْكَ النُّشُوْرُ».** (رواه الترمذی)

«بار الها! با لطف تو صبح کردیم، و با عنایت تو به شب رسیدیم، و به خواست تو زنده ایم، و به خواست تو می میریم، و رستاخیز ما بسوی تو است».

۵- و هنگام شب بگوید: **«اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوْتُ وَإِلَيْكَ الْمَصِيْرُ».**

ترجمه: «بار الها! با لطف تو صبح کردیم، و با عنایت تو به شب رسیدیم، و به خواست تو زنده ایم، و به خواست تو می میریم، و رستاخیز ما بسوی تو است». (رواه الترمذی)

۶- «اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّیْ لاَ إِلَهَ إلاَّ أَنْتَ، خَلَقْتَنِیْ وَأَنَا عَبْدُکَ، وَأَنَا عَلَی عَهْدِکَ وَوَعْدِکَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوْذُ بِکَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوْءُ لَکَ بِنِعْمَتِکَ عَلَیَّ، وَأَبُوْءُ بِذَنْبِیْ فَاغْفِرْ لِیْ فَإِنَّهُ لاَ یَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلاَّ أَنْتَ». (رواه البخاری)

ترجمه: «الهی! تو پروردگار من هستی، بجز تو معبود دیگری نیست، تو مرا آفریدی، و من بندهءی تو هستم، و بر پیمان و عدهام با تو بر حسب استطاعت خود، پایبند هستم، و از شر آنچه که انجام دادهام به تو پناه می برم، به نعمتی که به من عطا فرمودهای، اعتراف میکنم، و به گناهم اقرار می نمایم، پس مرا ببخشای، چرا که بجز تو کسی گناهان را نمی بخشاید».

❖ **فایده آن:** کسی که با اعتقاد جازم در وقت شب بگوید پس در همان شب بمیرد به بهشت وارد میشود، وهمچنین هنگام صبح.

۷- «اللَّهُمَّ إِنِّیْ أَصْبَحْتُ أُشْهِدُکَ وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِکَ، وَمَلاَئِکَتَکَ وَجَمِیْعَ خَلْقِکَ، أَنَّکَ أَنْتَ اللهُ لاَ إِلَهَ لاَّ أَنْتَ وَحْدَکَ لاَ شَرِیْکَ لَکَ وَأَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُکَ وَرَسُوْلُکَ». (چهار بار)

هنگام شب بگوید: «اللَّهُمَّ إِنِّیْ أَمْسَیْتُ». (ابو داود)

ترجمه: «الهی! من در این صبح گاه، تو را و حاملان عرش و تمام فرشتگانت و کلیّه مخلوقات تو را گواه میگیرم بر این که تو الله هستی، بجز تو معبود دیگری بحق وجود ندارد، تو یگانهای و شریکی نداری، و محمد بنده و فرستاده ی تو است».

❖ **فایده آن:** کسی که در هنگام نماز صبح و یا شب چهار مرتبه بگوید الله او را از آتش آزاد میسازد.

۸- «اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِیْ مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِکَ فَمِنْکَ وَحْدَکَ لاَ شَرِیْکَ لَکَ، فَلَکَ الْحَمْدُ وَلَکَ الشُّکْرُ». (رواه أبوداود والنسائی فی عمل الیوم واللیلة)

ترجمه: «الهی! هر نعمتی که در این صبح، شامل حال من یا یکی از مخلوقات شده، از طرف تو بوده است، تو شریکی نداری، پس ستایش و شکر از آنِ تو است».

❖ **فایده آن:** «کسی که در هنگام صبح بگوید شکر همان روزش را ادا کرده است، و کسی که در هنگام شب بگوید شکر همان شبش را ادا نموده است».

۹- «اللَّهُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَدَنِیْ، اللَّهُمَّ عَافِنِیْ فِیْ سَمْعِیْ، اللَّهُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَصَرِیْ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، اللَّهُمَّ أَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْکُفْرِ، وَالْفَقْرِ، وَأَعُوْذُ بِکَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ». (سه مرتبه) (رواه أبو داود وأحمد)

ترجمه: «بار الها! در بدنم عافیت ده، بار الها! در گوشم عافیت ده، خدایا! در چشمم عافیت ده، بجز تو معبود دیگری بحق وجود ندارد، از کفر به تو پناه می برم، از فقر به تو پناه می برم، از عذاب قبر به تو پناه می برم، بجز تو معبود دیگری بحق وجود ندارد».

۱۰- «حَسْبِیَ اللهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ عَلَیْهِ تَوَکَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ». (هفت مرتبه) (أخرجه ابن السنی مرفوعاً وأبوداود موقوفاً)

ترجمه: «الله برای من کافی است، بجز او معبود دیگری «بحق» نیست، بر تو توکّل کردم و او پروردگار عرش بزرگ است». [این دعا هفت مرتبه خوانده شود]

❖ فایده‌اش: «کسی که ۷ مرتبه هنگام صبح و شام بگوید خداوند او را از هر امر دنیا و آخرت کفایت می‌کند».

۱۱- «اللَّهُمَّ إِنِّیْ أَسْأَلُکَ الْعَفْوَ وَالْعَافِیَةَ فِیْ الدُّنْیَا وَالآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّیْ أَسْأَلُکَ الْعَفْوَ وَالْعَافِیَةَ فِیْ دِیْنِیْ وَدُنْیَایَ، وَأَهْلِیْ، وَمَالِیْ، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِیْ، وَآمِنْ رَوْعَاتِیْ، اللَّهُمَّ احْفَظْنِیْ مِنْ بَیْنِ یَدَیَّ، وَمِنْ خَلْفِیْ، وَعَنْ یَمِیْنِیْ، وَعَنْ شَمَالِیْ، وَمِنْ فَوْقِیْ، وَأَعُوْذُ بِعِظْمَتِکَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِیْ».

(رواه أبوداود وابن ماجه)

ترجمه: «الهی! عفـو و عافیت دنـیا و آخرت را از تـو می‌خواهم. بار الها! عفو و عافیت دین، دنیا، خانواده و مالم را از تو مسألت می نمایم. بار الها! عیوب مرا بپوشان و ترس مرا به ایمنی مبدّل ساز. الهی! مرا از جلو، پشت سر، سمت راست و چپ و بالای سرم، محافظت بفرما، و به بزرگی و عظمت تو پناه می برم از اینکه بطور ناگهانی از طرف پایین کشته شوم».

۱۲- «اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَیْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ کُلِّ شَیْءٍ وَمَلِیْکَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَعُوْذُ بِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ، وَمِنْ شَرِّ الشَّیْطَانِ وَشِرْکِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَی نَفْسِیْ سُوْءاً، أَوْ أَجُرَّهُ إِلَی مُسْلِمٍ».

(رواه الترمذی وأبوداود)

ترجمه: «بار الها! ای داننده‌ی نهان و آشکار، آفریدگار آسمان‌ها و زمین، پروردگار و مالک هر چیز، من گواهی می‌دهم که بجز تو، معبود دیگری نیست، از شرّ نفس و از شرّ شیطان و دام فریبش، و از اینکه خود مرتکب کار بدی شوم و یا به مسلمانی، بدی برسانم، به تو پناه می برم».

۱۳- «بِسْمِ اللهِ الَّذِیْ لاَ یَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَیْءٌ فِی الْأَرْضِ وَلاَ فِی السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ». (۳ مرتبه)

(رواه أبوداود والترمذی وابن ماجه وأحمد)

ترجمه: «به نام خدایی که با نام وی هیچ چیز در زمین و آسمان، گزندی نمی رساند، و او شنوا و دانا است».

۱۴- «رَضِیْتُ بِاللهِ رَبّاً، وَبِالإِسْلاَمِ دِیْناً، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَی اللهُ عَلَیهِ وَسَلَّمَ نَبِیًّا وَرَسُوْلاً». (سه مرتبه)
(رواه أبوداود والترمذی والنسائی وأحمد)

ترجمه: «به ربوبیت الله، و به داشتن دین اسلام، و پیامبری محمد ﷺ راضی و خشنود هستم.»

❖ **فایده‌اش:** «کسی که هنگام صبح و شام سه مرتبه بگوید خداوند بزرگ روز قیامت او را خوشنود و راضی می‌گرداند.»

۱۵- «یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ بِرَحَمَتِکَ أَسْتَغِیْثُ أَصْلِحْ لِی شَأْنِیْ کُلَّهُ وَلاَ تَکِلْنِیْ إِلَی نَفْسِیْ طَرْفَةَ عَیْنٍ».
(رواه الحاکم وصححه ووافقه الذهبی)

ترجمه: «ای زنده و پا برجا! به وسیله ی رحمت تو از تو کمک می‌خواهم، همه ی امورم را اصلاح بفرما، و مرا به اندازه ی یک چشم به هم زدن به حال خود رها مکن».

۱۶- «أَصْبَحْنَا عَلَی فِطْرَةِ الإِسْلاَمِ، وَعَلَی کَلِمَةِ الإِخْلاَصِ، وَعَلَی دِیْنِ نَبِیِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَی اللهُ عَلَیهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَی مِلَّةِ أَبِیْنَا إِبْرَاهِیْمَ، حَنِیْفاً مُسْلِماً وَمَا کَانَ مِنَ الْمُشْرِکِیْنَ». (رواه أحمد)

ترجمه: «ما بر فطرت اسلام، کلمه ی اخلاص، دین پیامبرمان محمد ﷺ و آئین پدرمان ابراهیم؛ صبح کردیم، همان ابراهیمی‌که فقط به سوی حقّ، تمایل داشت و فرمانبردار خداوند بود، و از مشرکان نبود».

۱۷- «**سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ**». (۱۰۰ مرتبه)، (رواه مسلم)

ترجمه: «پاک و منزّه است خداوند، و من ستایش او را بیان می‌کنم».

❖ **فایده‌اش:** کسی گه هنگام صبح و شام صد مرتبه بگوید، در روز قیامت کسی بهتر از او توشه‌ای نیاورده، مگر شخصی که مانند وی گفته یا بر آن افزوده باشد.

و فایده دیگرش: «گناهانش بخشیده می‌گردد اگرچه مانندکف دیار باشد».

۱۸- «لاَ إِلَهِ إِلاَّ اللهِ وَحْدَهُ لاَ شَرِيْكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ». (بخاری ومسلم) (صد بار هنگام صبح بگوید)

ترجمه: «بجز الله معبود دیگری «بحق» نیست، او شریکی ندارد، پادشاهی از آنِ اوست، و او بر هر چیز توانا است».

❖ **فایده‌اش:** کسی که روزی صد مرتبه بگوید:

- ✓ ثواب کردن آزادکردن ده غلام دارد.
- ✓ و صد نیکی برایش نوشته می‌شود.
- ✓ و صد گناه از او پاک می‌گردد.
- ✓ و تا هنگام شب برایش سنگر و پناهگاه می‌شود از شیطان، چنانکه در حدیث آمده است.

۱۹- «أَسْتَغْفِرُ اللهَ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ». (صد بار در روز گفتن) (رواه البخاری ومسلم)

ترجمه: «من از الله طلب آمرزش می‌کنم و به سوی او برمی‌گردم».

۲۰- «اللَّهُمَّ إِنِّیْ أَسْأَلُکَ عِلْماً نَافِعاً، وَرِزْقاً طَيِّباً، وَعَمَلاً مُتَقَبَّلاً». فقط در هنگام صبح بگوید. (رواه ابن ماجه)

ترجمه: «بار الها! از تو علم سودمند، رزق پاک و عمل مقبول مسألت می نمایم».

۲۱- «سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ: عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ». (سه مرتبه) (رواه مسلم)

ترجمه: «تسبیح و پاکی الله و ستایش او را به تعداد آفریدگانش خشنودی اش و سنگینی عرشش و جوهر سخنانش، بیان می نمایم».

۲۲- «أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ». (سه مرتبه در هنگام شب)

(رواه الترمذی وابن ماجه وأحمد)

ترجمه: «پناه می برم به کلام کامل خدا از شر آنچه آفریده است».

و هر بار این اذکار را بخواند به سنتی از سنتها عمل نموده است، پس برای مسلمان شایسته است که برای بدست آوردن پاداش بسیار بر این اذکار صبح و شام محافظت نماید و شایسته است که از روی اخلاص و راستی و یقین این اذکار را بگوید، و سعی نماید معانی و مفهوم آنها را در اخلاق و زندگی و روزمره‌اش پیاده نماید.

* * *

سنتهای ملاقات با مردم

۱- سلام دادن:

از رسول الله ﷺ سؤال شد: کدام اسلام خوب است؟ فرمود: غذا بدهی، و بر هر کسی که می‌شناسی و نمی‌شناسی سلام بکنی». (رواه البخاری ومسلم)

مردی بر پیامبر ﷺ وارد شد آنگاه عرض کرد: السلام علیکم. رسول خدا جوابش را داد، آن مرد نشست، رسول الله ﷺ فرمود: «ده تا» سپس شخصی دیگری آمد و گفت: السلام علیکم ورحمة الله. رسول خدا جوابش را داد، آن مرد نشست، و ﷺ فرمود: «بیست تا» سپس شخص دیگری آمد و

گفت: السلام علیکم ورحمة الله وبرکاته، پیامبر جوابش را داد، آنمرد نشست، پیامبر ﷺ فرمود: «سی تا». (رواه أبوداود وحسنه الترمذی)

بنگر ای مسلمان، آنکسی که سلام را بطور کامل نمی‌گوید چقدر اجر پاداش را از دست داده است، پس اگر تکمیل کند ۳۰ نیکی بدست می‌آورد و هر نیکی با کمترین تقدیر به ده نیکی تبدیل می‌گردد پس مجموع نیکیهای سلام ۳۰۰ نیکی، و گاهی بیشتر نیز می‌باشد، لذا ای برادر عزیزم زبان خود را به تکمیل کردن لفظ سلام تا «برکاته» عادت بده تا این پاداش بزرگ را بدست آوری.

شخص مسلمان در شبانه‌روز بارها و بارها سلام می کند. مثلاً هنگام ورود به مسجد به حاضرین در مسجد سلام می‌کند، هنگام بیرون شدن از مسجد، هنگام ورود به منزل، هنگام خروج از منزل ... ای برادر، هرگز فراموش نکن که سنت چنین است که شخص وقتی می‌خواهد از کسی جدا شود باید سلام بکند،

بدلیل حدیث: «هر گاه یکی از شما به مجلسی وارد شد باید سلام بکند، و هر گاه خواست از آنها جدا شود نیز سلام بکند، زیرا که سلام اولی سزاوارتر از دومی نیست». (رواه أبوداود والترمذی)

اگر مسلمان بر سلام‌کردن محافظت کند و در هر ورود و خروج از مسجد و خانه، و محل کار و در راه و هنگام مکالمات تلفنی، و ... در شبانه‌روز بیش از ۲۰ بار می شود و شاید هم بیشتر باشد.

۲- **لبخند زدن:** بدرستی که پیامبر اکرم ﷺ فرمود: «هرگز چیزی از [کارهای] خوب و نیک را کوچک نشمار، اگر که برادر [مسلمانت] را با لبخند ملاقات کنی». (رواه مسلم)

۳- **مصافحه کردن:** رسول الله ﷺ فرموده است: «هنگامی که دو مسلمان با همدیگر ملاقات می‌کنند پس دست همدیگر را می‌گیرند و مصافحه می‌کنند، پیش از اینکه از یکدیگر جدا شوند گناهانشان آمرزیده می‌شود». (رواه أبوداود والترمذی وابن ماجه)

امام نووی ﵀ می‌فرماید: «بدانکه اینگونه سلام و مصافحه هنگام هر دیدار مستحب می‌باشد».

پس ای برادر مسلمان، بکوش که هنگامی که به کسی سلام می‌کنی با چهره‌ای باز وخندان با او ملاقات کنی و دست او را بگیری و با وی مصافحه نمائی، تا اینکه یک وقت به سه سنت عمل کرده باشی.

۴- گفتار نیکو (کلمه طیبه): الله متعال می‌فرماید: ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزَغُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوّاً مُبِيناً﴾ (الإسراء: ۵۳)

ترجمه: «به بندگانم بگو: سخنی را بگویند که بهترین باشد. همانا شیطان میان شان دشمنی و آشوب می افگند زیرا که شیطان دشمن آشکار انسان است.»

و رسول اکرم ﷺ فرمود: «گفتار خوب و نیک گفتن صدقه است». (رواه البخاری و مسلم)

گفتار نیکو شامل ذکر و دعا و سلام ومدح و ستایش و ادب بزرگواری در اخلاق و کردار می‌باشد.

گفتار خوب و پسندیده مانند جادو در انسان اثر می‌گذارد و خاطر او را آسوده می‌گرداند و آرامش به دل او وارد می‌کند.

گفتار نیکو و پسندیده بیانگر آن نور و هدایتی است که در قلب مؤمن وجود دارد.

پس ای برادر بزرگوار، هیچ فکر کرده‌ای که از صبح تا شب با سخن نیکو و پسندیده زندگی خود را آباد کنی، زیرا که همسرت، فرزندت، همسایگان و دوستانت، و خدمتگزارانت وکسانی که با آنها سر و کار داری همه نیازمند سخن و گفتار نیک و پسندیده‌ات هستند.

* * *

سنتهای غذا خوردن

سنتهای قبل از غذا و هنگام صرف غذا:

۱- گفتن بسم الله

۲- با دست راست خوردن

۳- از جلوی خود خوردن

این سنتها همه یکجا در یک حدیث جمع شده است: رسول الله ﷺ فرمودند: «ای پسر، نام خدا را بگیر و با دست راست بخور، و از جلو خودت بخور». (رواه مسلم)

۴- پاک نمودن لقمه و خوردن آن اگر که از دست بیفتد بدلیل حدیث: «هر گاه لقمه‌ی یکی از شما افتاد، اگر چیزی به آن چسبیده پاک کند، سپس آن را بخورد». (رواه مسلم)

۵- با سه انگشت غذا خوردن: «رسول الله ﷺ با سه انگشت غذا می‌خوردند». (رواه مسلم)

معمولاً پیامبر ﷺ چنین غذا می‌خوردند، و این کار افضل و بهترین است مگر اینکه نیاز و ضرورتی وجود داشته باشد.

کیفیت نشستن: زانو بزند و بر کف پاهایش بنشیند، یا اینکه پای راست را ایستاده نگه دارد و بر پای چپش بنشیند.

این کیفیت که ذکر شد مستحب می‌باشد. چنانکه حافظ ابن حجر در کتاب فتح الباری ذکر نموده است.

* * *

سنتهای بعد از غذا خوردن

۱- لیسیدن کاسه و انگشتان: چونکه پیامبر ﷺ به لیسیدن انگشتان و کاسه امر نموده، و فرموده: «زیرا که شما نمی‌دانید در کدام قسمت از غذا برکت است». (رواه مسلم)

۲- ستایش خداوند بعد از غذا خوردن: رسول الله ﷺ فرمودند: «همانا خداوند از بنده‌اش خوشنود می‌گردد هنگامی که غذای را بخورد سپس ستایش او را بجای آورد». (رواه مسلم)

دعای پیامبر ﷺ چنین بود: «**الْحَمْدُ لله الَّذِيْ أَطْعَمَنِيْ هَذَا وَرَزَقَنِيْه، مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّيْ وَلاَ قُوَّة**».

«ستایش از آن خدائیست که این غذا را به من داد، و بدون توانائی و قدرتی از من آن را روزیم نمود».

❖ فایده و نتیجه این دعا:

«گناهان گذشته‌اش بخشیده می‌شود». (رواه ابوداود والترمذی وابن ماجه، وحسنه الحافظ والألبانی)

اگر فرد مسلمان بر انجام دادن این سنتها کوشا باشد چیزی در حدود ۱۵ سنت می‌باشد، و این در صورتی که سه وعده غذا بخورد چنانکه معمول می باشد، و گاهی نیز بر این سنتها افزوده می‌گردد اگر که بیش از سه وعده غذا بخورد.

* * *

سنتهای نوشیدن

۱- گفتن نام خدا

۲- با دست راست نوشیدن، بدلیل حدیث: «ای پسرک، نام خدا را بگیر، و با دست راستت بخور... ».

۳- نفس کشیدن در بیرون (از ظرف آب) هنگام آب خوردن (یعنی اینکه سه مرتبه نفس بکشد و با یک نفس آب ننوشد). پیامبر ﷺ ۳ بار هنگام نوشیدن نفس می‌کشید.

۴- حالت نشسته نوشیدن: پیامبر ﷺ میفرماید: «هرگز یکی از شما ایستاده ننوشد». (رواه مسلم)

۵- گفتن: «**الْحَمْدُ لِلّٰهِ**» بعد از نوشیدن، بدلیل این قول رسول الله ﷺ: «همانا خداوند از بنده‌اش خوشنود می‌گردد هنگامی که غذای را بخورد سپس ستایش او را بجا آورد و نوشیدنی را بنوشد سپس ستایش او را بجا آورد».

(رواه مسلم)

و مجموع این سنتها از ۲۰ سنت کمتر نیست، اگر شخص مسلمان بر انجام دادن آنها بکوشد، و این سنتها شامل نوشیدنیهای گرم و سرد می‌باشد، از آن جای که برخی مردم هنگام بعضی از نوشیدنیها از این سنتها غافل می‌شوند، شایسته بود که این نکته را یادآوری نمایم.

* * *

ادا نمودن نمازهای سنت در منزل

۱- رسول الله ﷺ فرمود: «بجز نمازهای فرض، همانا بهترین نماز شخص، نماز خواندن در خانه است». (متفق علیه)

۲- و فرموده است: «نماز سنتی که شخص در جایی ادا می‌کند که کسی او را نمی‌بیند، برابر است با ۲۵ نمازی که مردم او را ببینند». (رواه أبویعلی)

بنابراین نمازهای سنت در شبانه‌روز تکرار می‌شود، نمازهای سنت راتبه بعد و قبل از فرایض و نماز ضحی و وتر، پس شخص نمازگزار کوشش نماید که اینگونه نمازها را در خانه‌اش بخواند تا اینکه پاداش بزرگی حاصل نماید و همچنین به سنت عمل نموده باشد.

❖ فایده ادای نماز سنت در منزل:

- ✓ سبب اخلاص و خضوع بیشتر می‌گردد و دور از خودنمایی است.
- ✓ باعث نازل شدن رحمت الهی در منزل می‌گردد، و همچنین سبب بیرون شدن از شیطان از خانه می‌گردد.
- ✓ سبب می‌شود که اجر و پاداش نماز چندین برابر شود، چنانکه ادای نماز فرض در مسجد اجر و پاداش آن چندین برابر می‌گردد.

* * *

سنت و آداب برخاستن از مجلس

دعای کفاره‌ی مجلس بگوئی و آن عبارت است از: «سُبْحَانَکَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِکَ، أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُکَ وَأَتُوْبُ إِلَیْکَ». (رواه أصحاب السنن)

«خدایا! تو پاک و منزّهی، تو را ستایش می کنم، و گواهی می دهم که بجز تو، معبود دیگری «بحق» وجود ندارد و از تو آمرزش می خواهم و بسوی تو توبه می‌کنم».

در شبانه‌روز چقدر مجالس وجود دارد که مسلمان در آنجا حاضر می‌گردد و می‌نشیند سپس بر می‌خیزد، ما در اینجا برخی از این مجالس را ذکر می‌کنیم:

۱- همگام صرف غذا (در سه وعده)، بدون شک که شما با کسانی که سر سفره با شما نشسته‌اند صحبت می‌کنید.

۲- وقتی که فردی از دوستانت یا همسایه‌ات را می‌بینی و با او صحبت می‌کنی هرچند که ایستاده باشی.

۳- هنگامی که با همکارانت و دوستانت در محل کار یا در کلاس درس می‌نشینید.

۴- هنگامی که با زن و فرزندانت می‌نشینی و با یکدیگر صحبت می‌کنید.

۵- وقتی که در ماشین سواری و همسر یا دوست همراه شما در ماشین نشسته است.

۶- وقتی که به مجلس درس یا سخنرانی حاضر می‌شوی.

خداوند تو را حفظ کند، بنگر چند مرتبه در شبانه‌روز این دعا و ذکر را تکرار نموده‌ای در این صورت ارتباط شما همیشه با پروردگار است، پس چند مرتبه ستایش پروردگارت را گفته‌ای، و از آنچه که شایسته عظمت و جلالش نیست او را پاک و منزه داشته‌ای، هنگامی که می‌گویی: «**سُبْحَانَکَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِکَ**». و چند بار در شبانه‌روزت از آنچه که مرتکب شده‌ای بواسطه توبه و استغفار با پروردگارت تجدید عهد نموده‌ای هنگامی که می‌گویی: «**أَسْتَغْفِرُکَ وَأَتُوْبُ إِلَیْکَ**» و چند بار به یگانگی خداوند اقرار نموده‌ای، یگانگی در ربوبیت، و یگانگی در الوهیت و یگانگی در اسماء و صفاتش، وقتی که می‌گویی: «**أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ.**»

پس بدینگونه در تمام شبانه‌روزت توحید و یکتای خداوند را می‌گویی و او را به پاکی یاد می‌کنی، و از آنچه مرتکب شده‌ای توبه و استغفار می‌نمایی.

❖ فایده عمل نمودن به این سنت:

سبب کفاره و بخشش گناهان و بدیهایی که در آن مجلس مرتکب شده می‌گردد.

نکته:

امام ابن قیم رحمه الله می‌فرماید: «نشستن و جمع شدن با دوستان و برادران و دو نوع است:

یکی: جمع‌شدن برای خوش نمودن نفس و گذراندن وقت، پس اینگونه زیانش راجح‌تر از فایده‌اش می‌باشد، و کمترین زیانش اینست که قلب را فاسد ویران می‌گرداند و وقت را تلف می‌کند.

دوم: جمع‌شدن و نشستن با دوستان و برادران برای همکاری در اموری که سبب نجات است، یکدیگر را به حق سفارش نمودن، پس اینگونه مجالس بزرگترین غنیمت و سودمندترین مجالس بشمار می‌آید.»

* * *

نیت و قصد خوب و نیک داشتن

خداوند تو را حفظ کند، بدانکه تمام کارهای مباح و جایزی که انجام می‌دهی از خواب و خوردن و بدست آوردن رزق و روزی و غیره، همه اینها را می‌توان تبدیل به طاعات و قربان نمود، به شرط اینکه هنگام انجام دادن این اعمال نیت تقرب به درگاه الهی داشته باشی.

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: «بدرستی که همه اعمال وکردارها به نیتها بستگی دارند، و برای کس است آنچه نیت کرده است (مطابق نیتش با وی رفتار می‌شود) ...». (رواه البخاری ومسلم)

مثال: شخص مسلمان شب زود می‌خوابد تا اینکه برای نماز شب و یا نماز صبح بیدار شود، پس در این حالت خوابیدنش برایش عبادت محسوب می‌گردد. همچنین بقیه اعمال مباح و جایز.

* * *

غنیمت شمردن یک وقت برای چندین عبادت

غنیمت‌شمردن وقت برای انجام دادن بیش از یک عبادت فنی خاصی است که فقط آنهایی که بر اوقاتشان محافظت می‌کنند می‌دانند.

و این در زندگی روزمره ما چندین صورت علمی دارد:

۱- هنگامی که مسلمان به مسجد می‌رود، پیاده یا با ماشین بدرستی که رفتنش به سوی مسجد خود عبادت است و بخاطر این کار به وی پاداش داده می‌شود، ولی می‌تواند این وقت را غنیمت بشمارد برای ذکر خدا یا قرائت قرآن، پس در این صورت یک وقت واحد را برای بیش از یک عبادت غنیمت شمرده است.

۲- زن مسلمان هنگامی که در منزل کارهای خانه را انجام می‌دهد، اگر نیت تقرب به درگاه الهی داشته باشد، برایش عبادت محسوب می‌گردد، پس می‌تواند با عبادتهای دیگر مانند ذکر خدا، گوش فرادادن به نوار اسلامی، از این اوقات استفاده ببرد.

از عبدالله بن عمر ﭭ روایت است که می‌فرماید: «ما در یک مجلس صد بار می‌شمردیم که رسول خدا ﷺ فرمود: «رَبِّ اغْفِرْ لِيْ وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّکَ أَنْتَ التَّوَّابُ الْغَفُوْرُ». (رواه أبوداود والترمذی)
«ای پروردگارا، مرا بیامرز، و توبه‌ام را بپذیر، بدرستی که تو توبه پذیر و بسیار مهربانی.»

پس تأمل کن و بیاندیش که رسول الله ﷺ چگونه یک وقت را برای انجام دو عبادت غنیمت می‌شمرد.
۱- ذکر خداوند و استغفار
۲- نشستن با یاران و اصحاب برای آموزش دادن امور دین به آنها

* * *

در هر حال الله را یادکردن

۱– ذکر خدا اساس و پایه عبودیت و بندگی است، زیرا که نشانه‌ی رابطه بنده با پروردگارش در تمام اوقات و احوال می‌باشد.

از عایشه ل روایت است که فرمود: «رسول خدا ﷺ در هر حال الله را یاد می‌کردند». (رواه مسلم)

بنابراین ارتباط با خدا زندگی است، و پناه بردن بسوی او نجات است، و نزدیک‌شدن به وی رستگاری و خشنودی است، و دورشدن از او گمراهی و زیان است.

۲– ذکر خدا کردن همانا نشانه‌ی جدایی بین مؤمنان و منافقان می‌باشد، زیرا که منافقان خیلی کم خدا را یاد می‌کنند.

۳– شیطان هرگز بر انسان چیره نمی‌شود مگر در صورتی که از یاد خدا غفلت نماید، بنابراین ذکر و یاد خدا دژ محکمی است که انسان می‌تواند بوسیله آن خود را از حیله و نیرنگ شیطان محفوظ نگه‌دارد. و شیطان همیشه دوست می‌دارد که انسان ذکر خدا را فراموش کند.

۴– ذکر کردن همانا راه سعادت خوشبختی است، الله تعالی می‌فرماید: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ۲۸)

«آگاه باش که با یاد خدا قلبها آرامش می یابد».

۵– باید به طور مستمر خدا را یاد کرد، چونکه بهشتیان در روز قیامت بر هیچ چیز حسرت نمی‌خورند مگر بر لحظه‌ای که در دنیا بدون ذکر خدا سپری نموده‌اند. (بطور استمرار ذکر نمودن یعنی پیوند و ارتباط مستمر با خداوند).

امام نووی رحمه الله می‌فرماید: «علما اجماع دارند که برای شخص بی‌وضو، جنب و حائض و نفساء، جایز است که با قلب یا زبان بجز تلاوت قرآن خدا را یاد کند، مانند: سبحان الله، الحمد لله ، لا اله الا الله، الله اکبر، و درود و سلام بر پیامبر صلی الله علیه وسلم و دعا».

۶-کسی که خدا را یاد کند خداوند او را یاد میکند، خداوند متعال می‌فرماید: ﴿فَاذْكُرُونِى أَذْكُرْكُمْ﴾ (البقرة:۱۵۲) «مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم».

در این دنیا هنگامی که به شخصی گفته می‌شود فلان پادشاه یا رئیس تو را در مجلس خودش یاد نموده و ستوده چقدر خوشحال می‌گردد، پس هنگامی که پادشاهِ پادشاهان (ملک الملوک) در بهترین مجلس نزد فرشتگان او را یاد کند حال آن بنده چگونه خواهد بود.

۷- هدف از ذکر خدا تکرار برخی کلمات نیست که زبان تکرار کند و قلب از طاعت و تعظیم خداوند غافل باشد، بلکه همراه با ذکر زبان باید در معنای آن کلمات تدبر و تفکر کرد، الله متعال فرموده است:

﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِى نَفْسِكَ تَضَرُّعاً وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ (الأعراف: ۲۰۵)

«در دل خویش پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس و بی صدای بلند، یاد کن و از غافلان نباش».

بنابراین باید انسان ذکرکننده بداند که چه می‌گوید پس ذکر قلب با ذکر زبان یکجا جمع شوند، تا اینکه انسان بطور ظاهر و باطن با پروردگارش ارتباط بگیرد.

* * *

در نعمتهای الهی تفکر نمودن

رسول الله ﷺ می‌فرماید: «در نعمتهای خداوند تفکر کنید و در ذات الله تفکر نکنید».

(رواه الطبرانی فی الأوسط والبیهقی فی الشعب)

از اموری که برای شخص مسلمان بارها در شبانه‌روز تکرار می‌شود، احساس و درک نعمتهای الهی بر وی می‌باشد، چقدر از نعمتهای الهی در شبانه‌روز می‌بینند و می‌شنود که بر او واجب می‌گردد در آنها تفکر وتأمل نماید و شکر ستایش خدا را بخاطر آن نعمت‌ها به جای آورد.

۱- آیا نعمت خدا بر خودت احساس نموده‌ای هنگامی که به مسجد می‌روی، که چقدر از مردم در اطراف تو هستند که از این نعمت محرومند، به خصوص هنگام حضور در نماز صبح، که به خانه‌های مسلمان وقتی نگاه می‌افکنی همچنان مردگان در خواب عمیق فرو رفته‌اند؟

۲- آیا نعمت خدا را بر خود احساس کرده‌ای هنگامی که در کوچه و خیابان راه می‌روی، و مناظر گوناگون را مشاهده می‌کنی، یکی با ماشین تصادف کرده، دیگری صدای شیطان (ترانه) از ماشینش بلند است و دیگری...

۳- آیا هنگامی که درباره گرسنگی در جهان و سیلاب و انتشار بیماریها، و وقوع حادثه‌ها، زلزله و جنگ‌ها و مهاجرت‌ها و غیره ... می‌شنوی یا در روزنامه‌ها می‌خوانی نعمت خداوند را بر خودت دیده و احساس نموده‌ای؟

می‌گویم: بدون شک بنده موفق آن کسی است که هرگز نعمت‌های خداوند از قلب و افکارش پنهان نمی‌گردد بلکه در هر موقف و حالتی خدا را ستایش می‌کند، و بخاطر آن نعمت‌های فراوانی که به وی

ارزانی داشته است، از نعمت دین، تندرستی و سلامتی، امن و امان و خوشی و ... قدردانی کرده و شکرش را بجا می‌آورد.

در حدیث آمده است که پیامبر ﷺ فرمود: «کسی که شخص (مصیبت‌زده) مبتلایی را ببیند پس بگوید: «الْحَمْدُ لله الَّذِی عَافَانِیْ مِمَّا ابْتَلاَکَ بِهِ وَفَضَّلَنِیْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيْلاً».

«"یعنی: ستایش خدایی را که از آنچه تو را بدان مبتلا ساخته و مرا از آن، عافیت بخشیده است، و بر بسیاری از مخلوقات، برتری داده است." هرگز آن بلا و مصیبت به وی نمی‌رسد».

الله متعال می‌فرماید: ﴿فَاذْكُرُوا آلاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (الأعراف: ۶۹)

«نعمتهای خدا را به یاد آورید که شاید رستگار شوید.»

* * *

هر ماه قرآن را ختم کردن

پیامبر ﷺ می‌فرماید: «هر ماه قرآن را بخوان». (رواه ابوداود)

روش ختم کردن قرآن در یک ماه:

هر روز ده دقیقه قبل از نماز فرض به مسجد برو، تا بتوانی چهار صفحه قرآن تلاوت کنی، در یک روز بیست صفحه می‌شود ، پس بدین روش به آسانی شما می‌توانید در هر ماه یک بار قرآن را ختم نمائید.

* * *

سنتهای قبل از خواب

۱- گفتن: «بِاسْمِکَ اللَّهُمَّ أَمُوْتُ وأَحْيَا». (رواه البخاری)

«ای خدایا، با نام تو می‌میرم و زنده می‌شوم».

۲- در دو کف دستش: سوره های اخلاص، فلق و ناس می‌خواند، پس در آن می‌دمد، و به تمام بدنش می‌کشد، از سر و صورتش آغاز نماید و این کار را سه بار تکرار کند. (رواه البخاری)

۳- خواندن آیت الکرسی: ﴿اللَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ...﴾ (رواه البخاری)

❖ فایده خواندن آیت الکرسی:

کسی که آنرا بخواند پیوسته از طرف خداوند حافظ و نگهبان دارد و شیطان به وی نزدیک نمی‌شود، چنانچه در حدیث صحیح آمده است.

گفتن این ادعیه:

۴- «بِاسْمِکَ رَبِّیْ وَضَعْتُ جَنْبِیْ، وَبِکَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَکْتَ نَفْسِیْ فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَکَ الصَّالِحِیْنَ». (رواه البخاری ومسلم)

«پروردگارا! به نام تو پهلوی خود را بر زمین نهادم، و به کمک تو آنرا از زمین، بلند می‌کنم، اگر در حالت خواب روح مرا قبض کردی، آن را ببخشای، و اگر دوباره به او اجازه‌ی زندگی دادی، از آن محافظت فرما، همچنان که از بندگان نیکت محافظت کنی».

۵- «اللَّهُمَّ إِنَّکَ خَلَقْتَ نَفْسِیْ وأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَکَ مَمَاتُهَا ومَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفِظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّیْ أَسْأَلُکَ الْعَافِيَةَ». (رواه مسلم)

«بار الها! تو جان مرا آفریدی، و تو آن را دوباره پس می‌گیری، مرگ و زندگی آن بدست تو است. الهی! اگر زنده اش نگهداشتی، از او محافظت کن، و اگر آن را میراندی، پس مورد آمرزش قرار ده. الهی! من از تو عافیت می‌خواهم».

۶- «**اللَّهُمَّ قِنِیْ عَذَابَکَ یَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَکَ**». (سه مرتبه) (رواه أبو داود و الترمذی)

«الهی! روزی که بندگانت را حشر می‌کنی، مرا از عذابت نجادت ده). وقتی که دست راستش زیر گونه‌اش می‌گذارد بخواند..».

۷- «**سُبْحَانَ اللهِ**» [۳۳ مرتبه], و «**الْحَمْدُ للهِ**» [۳۳ مرتبه], و«**اللهُ أَکْبَرُ**» [۳۴ مرتبه]. (رواه البخاری ومسلم)

۸- «**الْحَمْدُ للهِ الَّذِیْ أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَکَفَانَا، وَآوَانَا، فَکَمْ مِمَّنْ لاَ کَافِیَ لَهُ وَلاَ مُؤْوِیَ**». (رواه مسلم)

«سپاس و ستایش برای آن که ما را خورانید و نوشانید، و تمام امور را کفایت کرد و به ما جای پناه داد، براستی که چقدر از مردم هستند که هیچ گونه مددکار و پناه دهنده ای ندارند».

۹- «**اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَیْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ، رَبَّ کُلِّ شَیْءٍ وَمَلِیْکَه، أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَعُوْذُ بِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ، وَمِنْ شَرِّ الشَّیْطَانِ وَشِرْکِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِیْ سُوْءاً، أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ**». (رواه أبوداود والترمذی)

«بار الها! ای داننده ی نهان و آشکار، آفریدگار آسمان ها و زمین، پروردگار و مالک هر چیز، من گواهی می دهم که بجز تو، معبود دیگری نیست، از شرّ نفس و از شرّ شیطان و دام فریبش، و از اینکه خود مرتکب کار بدی شوم و یا به مسلمانی، بدی برسانم، به تو پناه می‌برم».

۱۰- «اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِيْ إِلَيْکَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِيْ إِلَيْکَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِيْ إِلَيْکَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِيْ إِلَيْکَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْکَ لاَ مَلْجَأَ وَلاَ مَنْجَا مِنْکَ إِلاَّ إِلَيْکَ، آمَنْتُ بِکِتَابِکَ الَّذِيْ أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّکَ الَّذِيْ أَرْسَلْتَ». (رواه البخاری ومسلم)

«بار الها! جانم را به تو سپردم، و کار خود را به تو تفویض نمودم، و چهره‌ام را به سوی تو گرداندم، و به تو اتّکا کردم، در حالی که به نعمت های تو امیدوارم و از عذابت بیم ناکم، به جز تو پناهگاهی و جای نجاتی ندارم. الهی! به کتابی که تو نازل فرمودی، و پیامبری که تو مبعوث کردی، ایمان آوردم».

۱۱- خواندن دو آیه آخر سوره بقره: ﴿آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ...﴾ (البقرة: ۲۸۵)

بدلیل حدیث: «کسی که این دو آیه را در شب بخواند او را کفایت می‌کنند». (رواه البخاری ومسلم)

علما درباره معنای «کفایت می‌کند او را» اختلاف دارند گفته شده: کفایت می‌کنند او را از نماز شب، و گفته شده از هر شر و بدی و ناخوشایندی او را کفایت می‌کنند.

امام نووی رحمه الله می‌فرماید: «امکان دارد هر دو اینها مراد باشد».

۱۲- بر طهارت باشد: بدلیل حدیث: «هرگاه به بسترت آمدی پس وضو بگیر».

۱۳- بر پهلوی راست خوابیدن: «پس بر پهلوی راستت دراز بکش». (رواه البخاری ومسلم)

۱۴- گذاشتن دست راست زیر گونه راست: «پیامبر ﷺ هنگامی که می‌خوابید دست راستش را زیر گونه راست می‌گذاشت». (رواه أبوداود)

۱۵- بسترش را تکان دهد: «هر گاه یکی از شما برای خوابیدن به بستر خود رفت باید بستر خود را تکان داده و پاک نماید زیرا که نمی‌داند چه چیزی در آن جای گرفته است». (رواه البخاری ومسلم)

۱۶- خواندن سوره الکافرون

❖ **فایده آن:** «بیزاری و برائت از شر شرک است». (رواه أبوداود و الترمذی و أحمد)

امام نووی رحمه الله می‌فرماید: «بهتر اینست که همه اینهای که گذشت بخواند و انجام دهد، پس اگر نتوانست بر آنچه می‌تواند اکتفا کند.»

ما می‌بینیم که بیشتر مردم در شبانه روز دو مرتبه می‌خوابند پس بدینگونه می‌توانید این سنتها، یا برخی از آنها را دوبار انجام دهند، چونکه این آداب و سنتها مخصوص خوابیدن در شب نیست بلکه شامل خوابیدن در روز نیز هست چونکه حدیث عام است.

❖ فایده و ثمره انجام دادن این سنتها وقت خواب:

۱- اگر مسلمان قبل از خوابیدن بر این اذکار و تسبیحات پایبندی و محافظت نماید ثواب ۱۰۰ صدقه برایش نوشته می‌شود. بدلیل حدیث: «هر سبحان الله صدقه است، هر الله اکبر صدقه است، هر الحمد لله صدقه است، و هر لا إله إلا الله صدقه است ...». (رواه مسلم)

امام نووی رحمه الله می‌فرماید: «ثواب اینها برایش محسوب می‌گردد».

۲- و همچنین ۱۰۰ درخت برایش در بهشت کاشته می‌شود بدلیل حدیثی که امام ابن ماجه روایت کرده است، و در مسئله اذکار بعد از نماز گذشت.

۳- درهمان شب از آفات و بدیها محفوظ می‌ماند و خداوند او را حفظ می‌کند و شیطان از وی دور می‌شود.

۴- بنده با ذکر و نام خدا و عبادت و توکل بر او، و طلب کمک از او، و با توحید و یگانه پرستی روز خودش را به پایان می‌رساند.

* * *

خاتمه

اینها آداب و سنتهای یومیه‌ای بود که توانستم جمع‌آوری نمایم، از خداوند مسئلت دارم که ما را بر سنت رسول الله ﷺ زنده بدارد و بر آن بمیراند.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.